Revista del
Consumidor

CHEF INVITADO

ALEJANDRO CUATEPOTZO

LABORATORIO
PROFECO INFORMA

PURÉ DE TOMATE
PASTA, MACHACADO, FRITO
CONDIMENTADO, SAZONADO
¿SABES LO QUE COMPRAS?

DE TEMPORADA
GUAYABA
EN ATE O EN
UN RICO PONCHE

ESTUDIO DE CALIDAD
JUGUETES
SEGURIDAD ANTE TODO

ALERTA
TODO SOBRE EL CASO
INTERJET

NOVIRSA
PRODUCTOS QUE ENGAÑAN

PRODUCTOS MILAGRO
¿QUÉ SON?
¿CÓMO DETECTARLOS?
¿CÓMO DENUNCIARLOS?

SABIDURÍA
TRANSFORMA TU MUNDO

EVITA LA CUESTA
RAZONA EN DICIEMBRE
Y EMPIEZA BIEN EL AÑO

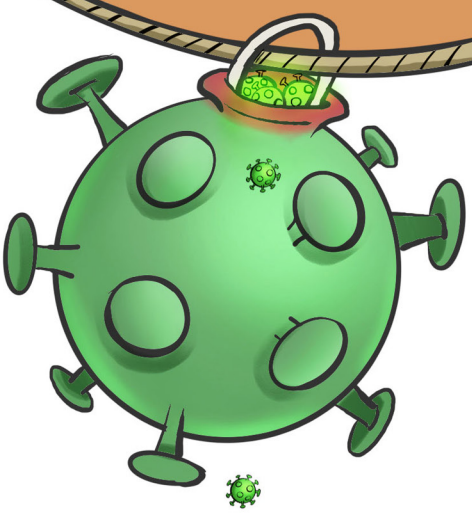
ÍNDICE GLUCÉMICO
ASÍ PREVIENES O CONTROLAS
LA DIABETES

CIBERFRAUDES
CONSEJOS PARA
PROTEGERTE

DIC. 2020
526

DICIEMBRE SABIO

• UTILIZA SABIAMENTE TU DINERO



• EVITA REUNIONES MASIVAS

• NO CREAS EN PRODUCTOS MILAGRO...

¡COME TODO LO QUE QUIERAS EN ESTE MARATÓN LUPE-REYES!

TODOS ESOS KILITOS DE MÁS LOS BAJAS CON...

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial**.

EDITORIAL

Saber para transformar

El 2020 fue, a fuerza de las circunstancias, un año de cambios y de adaptación, una época que recordaremos como ese momento en nuestras vidas que marcó un antes y un después en la forma en la que experimentamos el mundo.

No hay duda que este fue un periodo de aprendizaje o, al menos, de una enorme cantidad de información que nos llegó de todos lados, así que es momento de poner en práctica esas lecciones y usar esos conocimientos desde lo individual para fortalecernos en lo colectivo.

El encierro nos obligó a examinarnos, a ver dentro de nosotros mismos, a cuestionarnos y dejamos de parecernos a eso que estábamos acostumbrados a ser e irremediablemente evolucionamos y nos adaptamos para formar parte en esta nueva construcción.

Pensando en ello decidimos, junto contigo, subir a un siguiente nivel y acercar esos conocimientos que hoy más que nunca nnecesitamos. Durante el 2020 fuimos desarrollando una nueva narrativa a través de la cual pudimos adquirir esa experiencia que nos consolida hoy como consumidores sabios.

La Revista del Consumidor es ahora una fuente de información que transforma el mundo, nuestro mundo. Y tú eres un participante activo en la transformación de México desde tus decisiones de consumo.

Con información empoderamos al pueblo mexicano y en conjunto cambiamos nuestro estilo de vida hacia la salud y la sustentabilidad razonando nuestro consumo.

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS MILAGRO?

Consumo Responsable
8

¿CÓMO IDENTIFICAR PRODUCTOS MILAGRO?

Qué Hacer Si
10
¿CÓMO DENUNCIAR UN PRODUCTO MILAGRO?

Profeco Informa
12
NOVIRSA ENGAÑA

Tendencias
40
SABIDURÍA

Entorno Digital
42

CAMPAÑA NACIONAL ANTIFRAUDE CIBERNÉTICO

Brújula de Compra
60
COMPRANDO JUGUETES

Tecnología Doméstica Profeco
64
PONCHE NAVIDEÑO

Del Huerto
84
CONSEJOS PARA MANTENER TU HUERTO EN CASA

Finanzas Personales
86

PREVENIR EN DICIEMBRE PARA NO SUFRIR EN ENERO

Consultorio
88

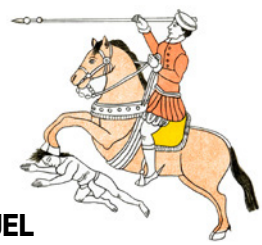
ÍNDICE GLUCÉMICO

Hazlo Tú Mismo
90
SELLA PUERTAS Y VENTANAS CONTRA EL FRÍO

Gente Grande
94
PENSIÓN PARA EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Nadie Afuera
96
LENGUAJE Y DISCRIMINACIÓN

A Libro Abierto
98



MIGUEL LEÓN PORTILLA

Reporte Especial
100

EL CASO INTERJET

Estudios DE Calidad PROFECO

De Temporada
38

DELICIOSA GUAYABA

Platillo Sabio Profeco
66

ENSALADA DE INVIERNO CON MANZANA, QUESO FRESCO Y PALANQUETA DE CACAHUATE

A Cuidarnos
92

UN CONFINAMIENTO SEGURO

En Números
106
DENUNCIA A LOS PRODUCTOS MILAGRO

46 JUGUETES INFANTILES
Comprueba que los juguetes son adecuados y seguros para su edad.

70 Puré de Tomate
Te decimos quién ofrece un auténtico puré de tomate.

Este mes colaboran:

Ana María Aguilar Olmos
Alma Beade Ruelas
Antonio Reyes Luna
Alejandro Cuatepotzo
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Erick Pérez
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

PRODUCTOS MILAGRO

PRODUCTOS QUE ENGAÑAN AL CONSUMIDOR

Les damos batalla.
¡Entérate!

BAJO LA LUPA

¿QUÉ SON? LOS PRODUCTOS MILAGRO

Conoce las estafas disfrazadas de beneficios.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Son productos que no son lo que dicen ser y prometen cosas que no cumplen. Si no razonas tu compra podrías desperdiciar tu dinero al ser presa de los nefastos productos milagro.

¿Qué es un "producto milagro"?

Es aquel producto que utiliza publicidad exagerada para exaltar sus cualidades, atribuyéndole:

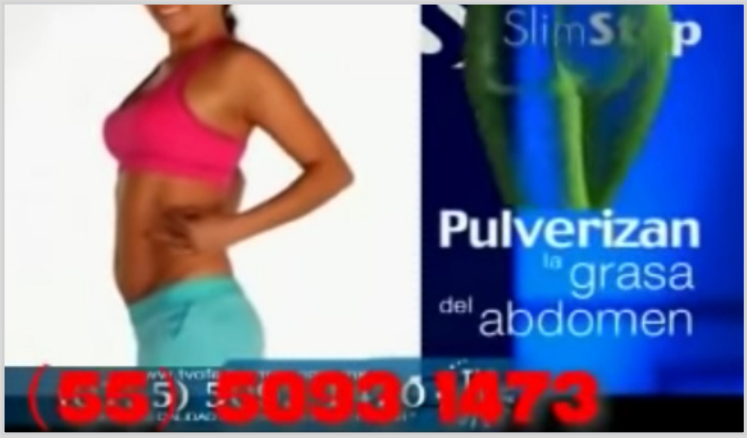
- Beneficios extraordinarios.
- Propiedades curativas, sorprendentes o categóricas.

Estas características no se encuentran sustentadas en estudios científicos o técnicos que lo demuestren.

Son los reyes de la publicidad engañosa

Los productos milagro utilizan publicidad engañosa, aunque no toda la publicidad engañosa es de los productos milagro.

De acuerdo con el segundo párrafo del Artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), la publicidad engañosa es aquella que refiere características o información relacionadas con algún bien, producto o servicio que pudiendo o no ser verdaderas, inducen a error o confusión al consumidor por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en que se presenta.



Los productos milagro engañan al consumidor.

Congruencia en la publicidad

De acuerdo con el Artículo 6 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad, la publicidad será congruente con las características o especificaciones que establezcan las disposiciones aplicables para los productos o servicios objeto de la misma, para lo cual no deberá:

I. Atribuirles cualidades preventivas, terapéuticas, rehabilitatorias, nutritivas, estimulantes o de otra índole, que no correspondan a su función o uso, de conformidad con lo establecido en las disposiciones aplicables o en la autorización otorgada por la Secretaría.

II. Indicar o sugerir que el uso o consumo de un producto o la prestación de un servicio, es un factor determinante para modificar la conducta de las personas.

III. Indicar o inducir a creer explícita o implícitamente que el producto cuenta con los ingredientes o las propiedades de los cuales carezca.

Fuente
- REGLAMENTO de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad, en http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmp.html

CONSUMO RESPONSABLE

¿CÓMO IDENTIFICAR PRODUCTOS MILAGRO?

Se ponen solitos en evidencia, si sabes reconocer estos puntos.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Para identificar un producto milagro debes poner atención a varias señales. Detéctalos con estos consejos, ahorra y cuídate de ellos.

Logra detectarlos:

1 Analiza su etiqueta

Desconfía de los productos que exaltan sus propiedades y garantizan efectos o resultados inmediatos; por ejemplo, productos que te aseguren que adelgazarás rápidamente.

4 Valida su certificación

Si el producto dice tener un registro ante Cofepris o cualquier otra institución, ingresa al portal oficial de Internet correspondiente y corrobóralo.

7 Son oportunistas

Se aprovechan de condiciones como el miedo o pánico a causa de la pandemia por la Covid-19 y prometen evitar el contagio del mismo o, peor aun, que aseguren curarlo.

2 Cuestiona sus atributos

Asegúrate de que los beneficios que dicen brindar correspondan a la realidad, ya que pueden estar presentadas de una manera exaltada.

3 Lee reseñas sobre ellos

Las páginas web son una buena opción para leer reseñas, comentarios o evaluaciones, revísalas para saber qué opinan otros consumidores.

5 Busca sus datos de contacto

Corrobora que los anuncios cuenten con datos de contacto de las empresas productoras y establecimientos de venta, principalmente domicilio, teléfono y correo electrónico.

6 El antes y el después es una de las estrategias más usadas

Te ayudará ver el "Antes" y "Después" que muy probablemente presenten en su publicidad.

8 Dicen curar padecimientos

Puede ser que dichas enfermedades no tengan ninguna relación entre sí y no cuenten con estudios científicos que los avalen.

9 Los venden en mercados, tianguis y puestos ambulantes

No pongas en riesgo tu salud. Si tienes duda sobre algún tratamiento o medicamento, pregunta a tu médico.

QUÉ HACER SI...

¿CÓMO DENUNCIAR UN PRODUCTO MILAGRO?

Tú puedes ayudar a ponerle fin a estas malas prácticas comerciales.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Tú eres quien decide si estos productos siguen en el mercado. Para que Profeco pueda proceder contra ellos es necesario que exista una queja o denuncia.

Con tu queja o denuncia podremos proceder contra los productos milagro.

¿Cómo poner tu queja o denuncia?

Tú puedes ayudar a ponerle fin a estas malas prácticas comerciales. Participa denunciando ante la Profeco, indicando:

Tratándose de infomerciales televisivos o pequeños anuncios dentro de los programas de Televisión:

1. Día y hora en que los viste.
2. Programa en que salieron, si fuera el caso.
3. Nombre del producto milagro involucrado.
4. De ser posible acompañar la grabación del mismo.

En caso de presentarse la información publicitaria en forma impresa:

1. Acompañar copia del impreso en el cual se identifique el mensaje publicitario y los datos de publicación (día, nombre del periódico o revista).
2. En caso de tratarse de un folleto, anexar el mismo para su análisis.

Tratándose de publicidad efectuada a través de la red electrónica:

1. La página electrónica, perfil en las redes sociales o plataforma en la que viste el producto.
2. En todos los casos, nombre del producto y de la empresa involucrada.
3. De contar con la razón social y domicilio de la empresa, también proporcionarlo.

Contáctanos

Comunícate al Teléfono del Consumidor, 55 5568 8722 y 800 468 8722, lada sin costo para el interior de la República Mexicana, también disponible en:

- **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/**

- **WhatsApp: 55 8078 0344, 55 8078 0488, 55 8078 0485 y 55 8078 0484**

- **Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco y Facebook/Profeco Oficial**

- **Si consideras que algún producto presenta publicidad engañosa, envía tu denuncia a: denunciapublicitaria@profeco.gob.mx**

NOVIRSA

ENGAÑA

Te presentamos los productos con los que esta empresa te estafa.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Detectamos algunos productos de la proveedora **NOVIRSA, S.A. de C.V.** que no presentan información en el envase, utilizan publicidad engañosa y los beneficios y cualidades que presentan en sus pautas publicitarias no pudieron ser comprobados ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

ADULTA

Pastilla que aumenta la potencia sexual masculina. Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Que aumenta la potencia sexual masculina.

FALSO

ADULTA FEM

Pastilla que aumenta el deseo sexual femenino.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Goza plenamente de tus relaciones sexuales.

BTO01

Crema antiarrugas.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Elimina las arrugas del rostro.

✗ Proporciona un efecto tensor inmediato.

✗ Elimina el paño.

BT002

Crema corporal.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Elimina las manchas de tu cuerpo.

BT003A

Bio gel día.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Baja de peso durante el día.

BT003N

Bio gel noche.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Baja de peso mientras duermes.

REDUCTION

Anillo reductor para dedo pulgar.
Viola el Artículo 32 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Anillo magnético adelgazante técnica de acupuntura para reducir grasa.

✗ Ideal para personas que se preocupan por mantener un cuerpo delgado y al mismo tiempo cuidan su salud, con un método totalmente seguro.

✗ El beneficio de Reduction se debe a su potente imán que actúa sobre las terminaciones nerviosas para activar la circulación sanguínea disminuyendo los depósitos de colesterol.

✗ Al aplicar el imán a través del pie, los distintos tejidos reciben ondas magnéticas que estimulan secreciones hormonales.

✗ Proporciona energía adicional, por lo que las personas se sienten con mayor vigor.

✗ A través de la técnica do-in (digitopresión) que es una técnica terapéutica de la medicina tradicional china. La digitopresión se basa en los mismos principios que la acupuntura, carece de cualquier peligro y no requiere especialización.

✗ La técnica oriental de digitopresión significa el "dedo que actúa como una aguja", que en la intervención sobre el cuerpo humano regula el equilibrio, fundamento del mantenimiento de la salud.

✗ Baja de peso sin esfuerzo de 5 a 7 kg en 40 días.

✗ Sin dietas, sin efectos colaterales y sin sacrificios.

✗ Reduction promueve la pérdida de peso regulando la producción de leptina y grelina que son las hormonas que controlan el hambre, optimizando la digestión, reduciendo la inflamación, suprimiendo el apetito, disminuyendo la retención de líquidos y otras funciones corporales relacionadas con la obesidad y pérdida de peso.

✗ Reduction manipula los niveles de estas hormonas para reducir el apetito y frenar los hábitos de comer en exceso.

CELL MASTER

Vacuna antivejez.
Viola el Artículo 32 LFPC de la LFPC.

No comprueba:

✗ Protege tu sistema inmune.

✗ CellMaster te protege contra virus y enfermedades respiratorias.

✗ ¡Fortalece hoy tus defensas!

✗ La vacuna suiza anti-vejez más eficiente.

✗ Cell Master es un kit de vacunas suizas anti-vejez, con una potente fórmula que regenera todas las células de tu cuerpo.

✗ Te brindan energía, salud y un increíble dinamismo diario.

✗ Reconstituye paulatinamente las células de todos tus órganos, brindándote salud y energía.

✗ Cell Master recupera la energía del cuerpo, impulsando un cambio desde el interior.

✗ Mejora tu piel y elimina las arrugas.

✗ Detiene el envejecimiento.

✗ Mejora el sistema inmunológico.

✗ Cell Master es un potente multivitamínico de fórmula suiza el cual rejuvenece tus órganos y huesos.

✗ Ofrece los más avanzados productos no invasivos para mejorar tu estética y tu salud.

✗ Ayuda a tu cuerpo a prevenir y combatir todo tipo de virus y enfermedades.

✗ Mediante potentes complejos vitamínicos, renueva cada una de las células de nuestro organismo.

CREMA HEBE

Crema antiedad.
Viola el Artículo 32 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Poder antiedad, elimina las líneas de expresión.

✗ Hebe es una crema conocida como "El elixir de la juventud", debido a que contiene potentes dosis de colágeno y un polipéptido proveniente veneno de serpiente que tiene un efecto tensor comprobado sobre las arrugas, actuando de manera semejante al Bótox pero sin sus efectos secundarios.

✗ Hebe contiene veneno de abeja, el cual genera una reacción celular que provoca inflamación en el surco de la arruga, gracias a que promueve un relleno creado por tu propio organismo, similar a un procedimiento de plasma.

✗ La eficacia de la fórmula de Hebe es asombrosa, ya que posee una doble función: rellena y tensa la piel, logrando excelentes resultados alisando la piel y reduciendo la profundidad de las arrugas faciales en tan solo pocas horas después de su primera aplicación.

✗ Efecto tensor inmediato.

✗ Todos nuestros productos son hipoalergénicos, totalmente de origen natural, no tienen contraindicaciones médicas.

✗ Renueva y rejuvenece tu piel.

✗ Repara las líneas de expresión.

SOS PROTEK

Gel antibacterial.
Roll On Nasolabial.
Viola los Artículos 32 y 76 BIS de la LFPC.

No comprueba:

✗ Está enriquecido con microesferas de vitamina E y alcohol puro al 65%.

✗ Nasolabial para uso externo que contiene alcohol etílico como principio activo.

✗ SOS Protek es la forma más eficaz para protegerte de un contagio por virus o por bacteria porque realmente esteriliza tus manos y protege tus vías respiratorias con un eficiente Roll On labial antibactericida.

✗ El noventa y nueve por ciento de los geles antibacteriales del mercado no funcionan.

✗ Una perfecta esterilización tiene que contar con por lo menos sesenta y cinco por ciento de concentración de alcohol.

✗ Protege tus vías respiratorias con un eficiente roll-on labial antibactericida.

✗ SOS PROTEK es un kit formado por un esterilizante en forma de gel que contiene una concentración superior al sesenta y cinco por ciento de alcohol.

✗ Antiviral que aplicado entre la nariz y la boca elimina casi en su totalidad los riesgos de contagio.

✗ SOS PROTEK Suero antibactericida con efecto de: 3-4 hrs.

✗ Es avalado por las más importantes instituciones médicas a nivel mundial.

✗ Mata microorganismos e inhibe su crecimiento.

LLAVERO DE PROTECCIÓN ANTICONTAGIO

Llavero.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Que está hecho de acero inoxidable de alta calidad, resistente a la corrosión.

CUBREBOCAS
HOSPITALAR FRANCÉS

Cubrebocas.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Composición: 80% poliéster y 20% rayón color blanco.

✗ Está compuesto de tres láminas, dos externas de "Spunbound" (barrera antiestática) y una intermedia de "Meltblown" (filtro de barrera viral VFE y bacterial BFE).

✗ Capacidad de absorción (%): 100 mínimo.

✗ No acumula calor ni humedad.

✗ Solidez de color al sudor, acido o alcalino: 3 mínimo.

✗ Resistencia en seco long: 1.8 kgf/cm.

✗ Liga texturizada de caucho hipoalergénico.

✗ Filtración bacteriana de un 90%

✗ Beneficios:
Calidad.
Productos 100% hechos a mano.
Productos 100% hechos en México.

RESPIRADOR HOSPITALAR FRANCÉS

Cubrebocas.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Respirador 100% poliéster, pieza nasal 100% metálica y cinta elástica.

MÁSCARA HOSPITALAR

Máscara de polietileno.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Combate contra el Coronavirus.

MACRO-ESTERILIZADOR

Esterilizador.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Macro esterilizador 5 lt+ Refill+1 lt de regalo/esterilizante de grado hospitalario.

PRINEX

Producto hipoalergénico de uso tópico.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

X Producto hipoalergénico de uso tópico para aumentar el tamaño de tu miembro.

ESTERILIZADOR PROTECTOR

Desinfectante en aerosol.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Elimina un 99.9% de gérmenes.

PAPEL JABÓN SOS

Jabón en papel.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Elimina gérmenes patógenos como bacterias, virus y hongos.

REDUX

Bio gel día.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Baja de peso durante el día.

DETENOL

Producto de uso tópico.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Controla y reduce tu ansiedad.

BUTOLINE
PLATINUM

Producto de uso tópico.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Desaparece las líneas de expresión.

GH12

Cápsulas.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Fortalece el proceso de regeneración de tu cabello.

BT003N

Bio gel de noche.
Viola los Artículos 32, 56, 76 BIS y 85 de la LFPC.

No comprueba:

✗ Baja de peso mientras duermes.

SU PUBLICIDAD SE DEBE SUSPENDER

Además de la multa, se ordenó a Novirsa S.A. de C.V., suspendiera la publicidad de los productos milagro y, en caso de no hacerlo, a los medios de comunicación en que se difunde.

Como resultado, con base en el artículo 35, fracción I, de la LFPC, se ordenó la suspensión de publicidad de productos milagro a diversos medios de comunicación.

¿Qué estamos haciendo?

En la Profeco trabajamos por tus derechos como consumidor, por ello, conforme nuestras facultades, realizamos constantes monitoreos de publicidad en los diversos medios masivos de comunicación. Te explicamos cómo es el procedimiento para realizar un monitoreo:

- De oficio o por denuncias se realizan dichos monitoreos de publicidad.
- Si se detectan frases, imágenes, sonidos o símbolos que te induzcan a error o confusión por la forma tendenciosa, artificiosa o exagerada en que se presenta, se inicia el procedimiento por infracciones a la ley y en él se le ordena agregue a su publicidad la frase "la veracidad de la misma no ha sido comprobada ante la autoridad competente."
- Asimismo, se ordena al proveedor suspenda la publicidad engañosa.
- Si el proveedor no suspende la publicidad engañosa se ordena al medio de comunicación hacerlo.

Acciones

Derivado de lo anterior, por ser frases sujetas a comprobación, es decir que tiene que demostrarse que sí funciona y hace lo que dice en su publicidad, se requirió a la proveedora Novirsa S.A. de C.V. evidencia que compruebe que sus productos sí logran los resultados que afirman en su publicidad.

Que no te engañen

No te limites a revisar los envases y etiquetas de los productos, presta especial atención a las pautas publicitarias pues las mismas pueden contener información que influya en tu ánimo de compra, ya que resalta cualidades o beneficios no comprobables.

Venta ilegal

Denuncia del IPN en Profeco

Fue recibida una denuncia por parte del Instituto Politécnico Nacional (IPN) referente a la venta ilegal de su producto "Factor de Transferencia", así como la difusión de publicidad en distintas páginas de Internet y televisión que puede inducir a error o confusión a los consumidores.

Por ello se realizó una revisión a los sitios web de las páginas denunciadas, así como a la publicidad e información difundida en televisión con el fin de advertir posibles infracciones a la LFPC, por lo que se abrió el expediente de investigación a efecto de continuar con el debido trámite conforme a derecho corresponda.*

Asimismo, se remitió copia de la denuncia al Director General del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI) y al titular de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) con el fin de que realicen las acciones que consideren pertinentes.

*Está en investigación, por lo que aún no se determinan violaciones a la Ley.

DE TEMPORADA

Deliciosa guayaba

Aporta siete veces más vitamina C que la naranja o el limón.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La guayaba y sus variedades pertenecen al género *psidium guajava* que incluye alrededor de 100 especies de árboles tropicales pequeños de la familia *myrtaceae*. Nativa del caribe y de las zonas cálidas y templadas del continente americano, la planta fue domesticada en el territorio que ahora es México.

Puedes consumirla de manera natural, eso sí bien lavada, también en agua refrescante, en mermeladas, dulces, ate, en paletas de agua, de la forma que sea ya que es una fruta muy versátil. Durante diciembre la encuentras en el típico ponche, pues es uno de los ingredientes principales de esta bebida.

BENEFICIOS Y PROPIEDADES

• Contiene antioxidantes que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.	• Su consumo se recomienda para quienes desean aumentar los antioxidantes en su dieta, como los deportistas.	• Es muy rica en vitamina C que aumenta la absorción del hierro de los alimentos, lo que ayuda a las personas que tienen anemia.
• Es esencial para la visión, el buen estado de la piel, cabello, mucosas, huesos y buen funcionamiento del sistema inmunológico.	• Contiene vitamina B1, indispensable en el aprovechamiento de carbohidratos y proteínas y el buen funcionamiento del sistema nervioso.	• Vitamina B2 esencial para que los tejidos utilicen en forma adecuada el oxígeno como combustible.

El mayor productor es Michoacán, seguido de Zacatecas y Aguascalientes.

CULTIVO

La guayaba se cultiva en todas las zonas tropicales y subtropicales. Es uno de los cultivos frutales más importantes de México. Los campos sembrados con guayabos contribuyen a la cosecha global con cinco de cada 100 toneladas.

Foto: José Rodríguez Magos

COMPRA Y CONSERVACIÓN

- Elige guayabas color verde amarillento que aún no estén del todo maduras pero que ya hayan comenzado a perder su firmeza. Déjalas a temperatura ambiente hasta que adquieran un color amarillo.
- Si son para consumo inmediato prefiere las que tengan un olor fuerte, piel suave y color cremoso y que ceden a una suave presión.
- Una vez que han alcanzado su punto de maduración, consúmelas cuanto antes o consérvalas en la parte menos fría del refrigerador.
- Evita las de cáscara rugosa o demasiado maduras y reblandecidas con pequeños agujeros y áreas hundidas.

Fuentes
- Atlas agroalimentario 2019, en https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2019/Atlas-Agroalimentario-2019
- Guayaba, en http://mexicoentumesa.mx/productos/guayaba.html
- Guava, en http://wb.md/2cx7d5s
- Guayaba, en http://frutas.consumer.es/guayaba/propiedades
- La guayaba, en https://agroecostasat.jimdofree.com/la-guayaba-caracter%C3%ADsticas-y-beneficios/
- Propiedades de la guayaba, en http://bit.ly/2crxlLL

Ate de guayaba

Ingredientes:

- 1 kilo de guayaba lavada, desinfectada y sin rabo.
- 3 ½ tazas de azúcar (700 g)
- ½ taza de agua (125 ml)
- 1 ½ cucharada de pectina* (20 g)
- El jugo de 1 ½ limón (9 g)

*Se consigue en tiendas de materias primas

Procedimiento:

1. Pon a calentar el agua en la cacerola y coloca las guayabas. Déjalas a fuego bajo por 10 minutos.
2. Una vez que las guayabas se hayan suavizado, muélelas y cuélalas sobre la cacerola para quitar los restos de las cáscaras y las semillas. Usa un aplastador.
3. Pon el fuego alto y agrega 3 tazas de azúcar y el jugo de limón. Es importante agitar en todo momento para evitar que se pegue y se queme.
4. Mezcla la pectina con el azúcar restante y añádela. Agita hasta que se incorpore.
5. Vierte en un refractario y cubre con manta de cielo. El ate se deja reposar por aproximadamente 3 días en un lugar fresco y seco para que cuaje.

1 KG	1. 5 HORAS	$60.00	6 MESES	984 KCAL.

Conservación: El ate se debe conservar bien tapado en el refrigerador.

Caducidad: 6 meses. Si notas que cambia su coloración o le crece moho (terciopelo o algodón) deséchalo de inmediato.

Ahorra: Al elaborar el ate de guayaba con esta tecnología obtienes un ahorro que va desde el 23% comparado con el producto comercial.

Arriba de la Sabiduría está el Amor

Sigamos alimentando nuestras ganas de saber más, de conocerlo todo.

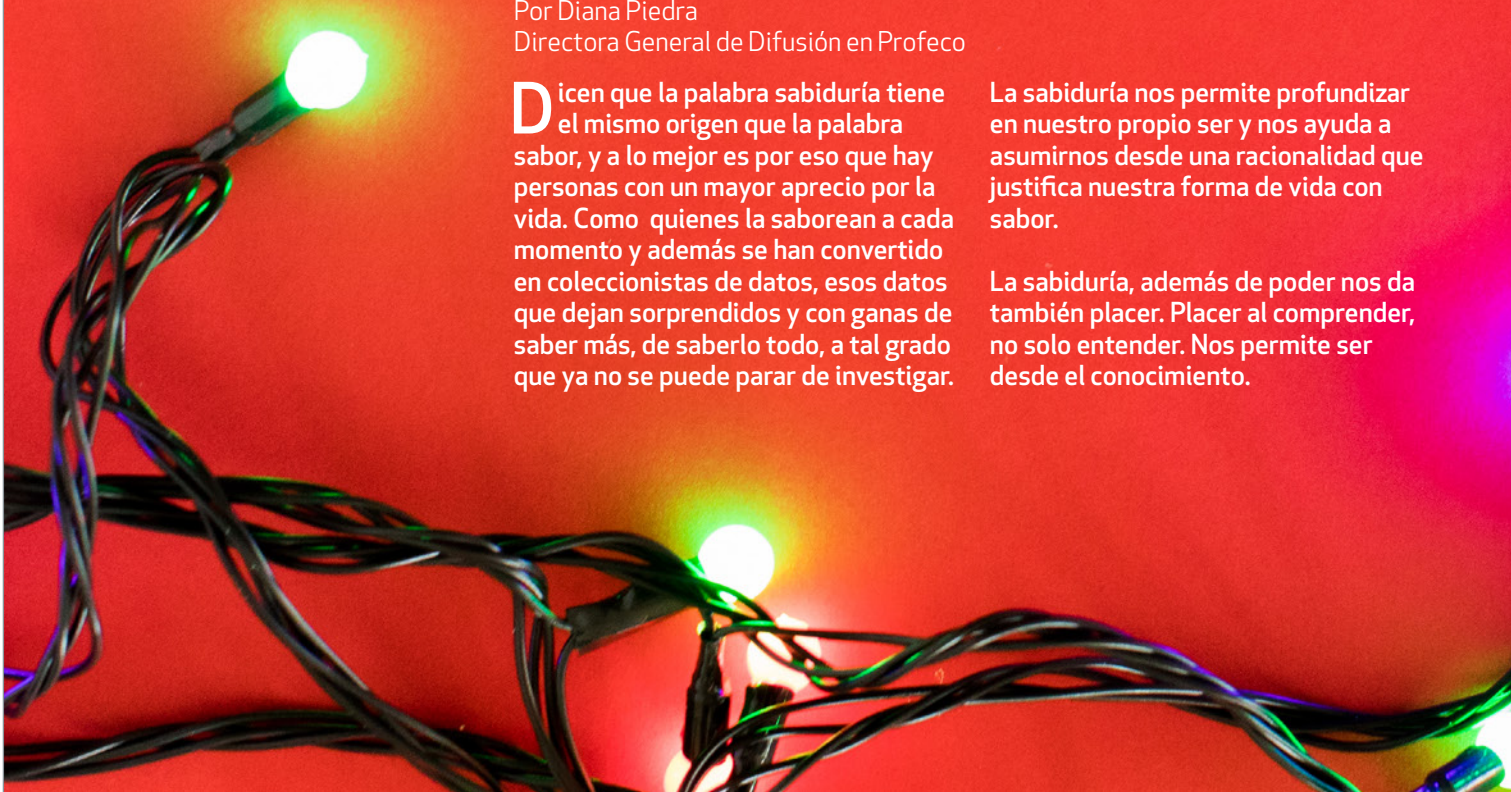
Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Por Diana Piedra
Directora General de Difusión en Profeco

Dicen que la palabra sabiduría tiene el mismo origen que la palabra sabor, y a lo mejor es por eso que hay personas con un mayor aprecio por la vida. Como quienes la saborean a cada momento y además se han convertido en coleccionistas de datos, esos datos que dejan sorprendidos y con ganas de saber más, de saberlo todo, a tal grado que ya no se puede parar de investigar.

La sabiduría nos permite profundizar en nuestro propio ser y nos ayuda a asumirnos desde una racionalidad que justifica nuestra forma de vida con sabor.

La sabiduría, además de poder nos da también placer. Placer al comprender, no solo entender. Nos permite ser desde el conocimiento.



Es por ello que en este año tan complicado y tan complejo, por diferentes razones, esta publicación se transformó para convertirse en un repositorio de datos sabrosos, una compilación de información útil, pertinente y necesaria. Información que en conjunto han ido construyendo un acervo de conocimientos que nos permiten, al día de hoy, tomar decisiones equilibradas y tener el juicio y entendimiento para resolver, lograr y aconsejar.

La Revista del Consumidor abrió el camino hacia esa tan anhelada nueva normalidad, una realidad en la que el consumo es parte clave para cambiar nuestro estilo de vida hacia uno más saludable y más sustentable.
Hemos aprendido juntos a transformar con sabiduría ingredientes sencillos para regresar el calor de hogar a nuestras cocinas y poner la nueva mesa en nuestros hogares.

Descubrimos la realidad detrás de algunos productos, reaprendimos a leer etiquetas y a consumir de manera razonada. Con prudencia y sensatez hemos ido desarrollando experiencia. Convirtiéndonos poco a poco en consumidores sabios. Esos consumidores que con información deciden y con experiencia actúan desde la responsabilidad, la comunidad y el amor.

Un amor por nuestras familias y el de la gente que nos rodea, por nuestra tierra y nuestros productores, por nuestra cultura e identidad.

Ha sido una verdadera travesía este año. Un viaje de aprendizaje constante y diversión garantizada. Continuemos juntos este camino de sabores, olores, descubrimientos, datos curiosos e información valiosa que siga alimentando nuestras ganas de saber más, de conocerlo todo. Porque arriba de la sabiduría está el amor.

El mundo cambió y nosotros con él.

Campaña Nacional Antifraude Cibernético

Conoce este esfuerzo en pro de la economía familiar.

En colaboración con la: GUARDIA NACIONAL

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La Guardia Nacional y las 43 Unidades de Policía Cibernética, que se articulan como parte del Sistema Nacional de Seguridad Pública en las 32 entidades federativas, impulsan desde el 1 de noviembre del 2020 y hasta el 31 de enero del 2021 la Campaña Nacional Antifraude Cibernético, con el objetivo de que sociedad y gobierno sumen esfuerzos a fin de disminuir el fraude cibernético.

Aumento de transacciones electrónicas

Dicha campaña se implementa en un periodo caracterizado por el incremento del número de transacciones electrónicas, en el marco de eventos como el Buen Fin, *Black Friday*, Fin de año (cobro de aguinaldo) y Día de Reyes, por lo que durante estas fechas se intensifica la difusión de medidas preventivas mediante redes sociales y medios de comunicación que invitan a la ciudadanía a sumarse a través del *hashtag* **#MéxicoContraElCiberfraude**.

Unidos para protegerte

En un periodo de elevado riesgo epidemiológico también se han incrementado los riesgos cibernéticos, por ello con apoyo de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) y la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), la Guardia Nacional ha estrechado vínculos con diversos sectores de la sociedad a fin de contrarrestar el fraude cibernético en época de aguinaldos.

Se busca empoderar a los consumidores para prevenir los fraudes cibernéticos.

Impacto de la Covid-19

La experiencia de la pandemia ha transformado la forma de consumir de las personas, el uso de medios cibernéticos se ha multiplicado y hoy en día representa una forma de interactuar entre compradores y vendedores tan común que alcanza el 5% del producto interno bruto (PIB). Sin embargo, este dinamismo económico enfrenta riesgos que inciden en la confianza y, por tanto, en la utilidad que reporta a la ciudadanía.

Por un entorno digital seguro

A lo largo del año, la Guardia Nacional ha emprendido iniciativas para preservar un entorno digital seguro y resiliente, al tiempo de promover una cultura de la denuncia de posibles delitos cibernéticos, en un contexto de transformación de la actividad comercial y en beneficio del consumo responsable.

Ciberdelitos

Durante la Campaña Nacional Antifraude Cibernético, la Guardia Nacional y las Unidades de Policía Cibernética han dado a conocer las diferentes modalidades utilizadas por los ciberdelincuentes, haciendo énfasis en temas como:

- Qué es y cómo protegerse del *SPAM*
- *Carding*
- *Phishing*
- *Vishing*
- *Smishing*
- *Pharming*
- *BEC* (correos electrónicos corporativos comprometidos)
- *Ransomware*

Se promueve una cultura de la denuncia de posibles delitos cibernéticos

Recomendaciones

Verifica las ofertas engañosas de supuestos proveedores o marcas de prestigio a través de redes.

Actualiza el sistema operativo y navegadores de Internet de tus equipos de cómputo y dispositivos móviles.

Instala y actualiza un *software* antivirus.

Descarga e instala aplicaciones desde sitios oficiales.

Visita las páginas oficiales para llevar a cabo trámites institucionales de servicios o accesos a programas sociales.

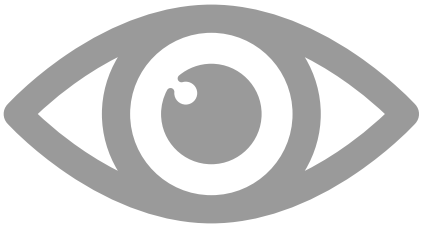
Verifica que la URL del comercio sea legítima y que el sitio web que visitas sea el oficial.

Si detectas un ciberfraude

En caso de ser víctima de un fraude o delito cibernético es necesario considerar lo siguiente:

- Reporta el perfil en la red social, si la acción no es grave.
- Respalda la evidencia digital (mensajes, correos electrónicos, fotos, conversaciones) haciendo capturas de pantalla y copiando las direcciones electrónicas de las páginas web donde se ubique la prueba.
- En caso necesario presenta la denuncia correspondiente dando seguimiento al caso, en contacto con el Ministerio Público.
- Si eres padre o madre o tienes a tu cargo a un menor de edad, fomenta su confianza para ayudarle a resolver el problema y a prevenir males mayores.
- Llama al **088**, donde la Guardia Nacional brinda orientación para realizar la denuncia ante el Ministerio Público.
- Guarda el número de folio de atención para darle seguimiento.

De este modo se busca proporcionar a la ciudadanía las medidas de seguridad y recomendaciones orientadas a prevenir el fraude cibernético e identificar el modo de operar de la delincuencia, como medio de empoderamiento de los consumidores.
#MéxicoEnGuardia



Datos que te serán de gran utilidad

Ten cuidado

Los ciberdelincuentes ofrecen ofertas atractivas solicitando un anticipo presumiblemente como apartado; con transferencias electrónicas a cuentas personales a través de tiendas de conveniencia; persuadiendo al comprador de seguir negociaciones de adquisición fuera de la plataforma digital; invitando por mensajería instantánea a ingresar a los servicios de la banca en línea solicitando la instalación de aplicaciones o en su defecto el nombre de usuario y contraseña por medio de páginas web apócrifas.

Ponte en contacto

La Guardia Nacional exhorta a la ciudadanía a reportar todo abuso o delito cibernético al número 088, disponible las 24 horas del día, así como a la cuenta de Twitter @CNAC_GN o al correo cert-mx@sspc.gob.mx

Porcentaje que representan los ciberfraudes

El fraude cibernético ocupa el primer lugar de las incidencias reportadas al área de Atención Ciudadana de la Dirección General Científica, es así que en 2018 se registró el 36%, en 2019 llegó a representar el 31% y de enero a octubre de 2020 ha llegado al 30%.

Hazlo ahora, no mañana

A través el *hashtag* #MéxicoContraElCiberfraude se invita a la ciudadanía a hacer uso de las siguientes recomendaciones para evitar ser víctima de algún fraude cibernético, como sigue:

- Evita el acceso inmediato a la tarjeta de crédito y evita portarla como si fuera una identificación, solo si se realiza una compra o se adquiere un servicio.
- Valida, en el establecimiento oficial, la promoción sobre el servicio o producto que se ofrece en Internet, asegúrate que se trata de una tienda reconocida.
- Verifica en los sitios gob.mx los trámites, requisitos y formas de pago válidas para los diversos trámites oficiales en dependencias gubernamentales.
- Activa los sistemas de alerta de la banca electrónica para la notificación oportuna de cada movimiento.
- Activa el doble factor de autentificación de las aplicaciones de redes sociales, telefonía móvil y banca en línea.
- Revisa frecuentemente tus estados de cuenta.

JUGUETES INFANTILES

Comprueba que los juguetes son adecuados y seguros para su edad.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

[1]Descripción basada en el artículo siguiente: https://www.guiainfantil.com/236/juguetes-para-cada-edad-del-nino.html Más información sobre el tema puedes consultar en los siguientes enlaces: https://kidshealth.org/es/parents/smart-toys-esp.html (en español). https://www.etapainfantil.com/juguetes-apropiados-edad

Desde bebés, a través de la exploración y mediante los cinco sentidos, inicia y madura el entendimiento del mundo. En esta etapa, los juguetes son las herramientas más apropiadas para aprender emociones, roles y aptitudes que ayudan a estimular y, con ello, a desarrollar nuestro cerebro.

Es esencial permitir y propiciar que los pequeños jueguen, acondicionándoles un área de la casa para ello y proporcionándoles los juguetes y materiales necesarios y adecuados, así como facilitarles experiencias que enriquezcan su mundo desde temprana edad.

CONOCE EL ESTUDIO

Se examinaron

24 MODELOS | Correspondientes a 6 marcas | Para edades de 0 meses a 6 años y en las siguientes categorías:

- Juguetes infantiles
- Muñecas y muñecos
- Juegos de mesa y destreza
- Juguetes varios

LAS PRUEBAS

Cada juguete fue sometido a distintas pruebas de acuerdo con su diseño:

Información al Consumidor

Se verificó que incluyera la información comercial obligatoria y en español, como marca, modelo, país de origen, entre otras. También que en su empaque ostentara el símbolo o leyenda que indique la edad recomendada por el fabricante para su uso.

Se constató que toda la información comercial proporcionada sea veraz y no induzca a error o engaño al consumidor respecto a la naturaleza y características del juguete.

Instructivo y Advertencias

Se comprobó que los juguetes estuvieran acompañados de un instructivo dentro o impreso sobre el empaque y que incluya indicaciones claras y precisas en idioma español para su uso normal, conservación y mejor aprovechamiento, así como las advertencias o leyendas precautorias necesarias para el manejo seguro y confiable de los mismos.

Garantía

Aunque no es obligatoria, en los casos en que el fabricante o comercializador ofrece una póliza de garantía, verificamos mediante inspección visual que cumpla con los requisitos establecidos, como indicar su duración, conceptos que cubre y limitaciones o excepciones, procedimiento para hacerla efectiva, entre otros.

Normatividad

- NOM-015-SCFI-2007, "Información comercial – Etiquetado para juguetes."
- NOM-050-SCFI-2004, "Información comercial-Etiquetado general de productos."
- NOM-030-SCFI-2006, "Información comercial-Declaración de cantidad en la etiqueta-Especificaciones."
- NMX-R-035-1988, "Juguetes – Muñecos sin movimiento propio."
- Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Ficha Técnica:

Periodo del muestreo: del 3 al 7 de agosto del 2020.
Realización del estudio: del 2 de julio al 10 de septiembre del 2020.
Marcas / modelos analizados: 6 / 24.
Pruebas / ensayos realizados: 154.

Acabados

Por inspección visual y prueba manual se constató que las muestras analizadas no presentaran aristas pronunciadas o filos punzocortantes que pudieran poner en riesgo la integridad física de los niños, así como también posibles defectos en su ensamble, cambio de color del material en las partes que constituyen el cuerpo del producto, faltantes o sobrantes de material u otras imperfecciones que demeriten el aspecto, desempeño o calidad del producto. En el caso de que se presentase algún riesgo por acabados defectuosos, se reporta en la prueba de seguridad.

Seguridad

Por tratarse de juguetes destinados a menores de 3 años (36 meses) se corroboró que no presentaran partes y/o accesorios pequeños, los cuales, sin comprimirse, pudieran llegar a introducirse por completo en la garganta del infante, aumentando así el posible riesgo de provocar la muerte por asfixia. Para ello se intentó introducir por completo las piezas o partes pequeñas dentro de un cilindro de prueba que simula la garganta de un infante. Las piezas no deben poder entrar en el cilindro y atorarse en él.

Funcionamiento

Comprobamos que cumpliera con todas las funciones para las cuales fue diseñado y que su operación estuviera acorde con lo esperado por el consumidor, de acuerdo con la información y descripción del producto. Sobre esta prueba te brindamos una breve descripción de su funcionamiento verificado.

Adherencia de la pintura

En el caso exclusivo de juguetes que presentan acabados pintados, verificamos que la pintura no se desprenda en condiciones de uso esperado.

Resistencia del pelo

Esta prueba fue aplicable solo en muñecas y muñecos que presentaron acabados en forma de pelo y consistió en tomar 20 pelos (filamentos) y anudarlos entre sí para luego sujetarlos con una pinza de presión con un peso de 2 kgf (kilogramos fuerza) durante 30 minutos. Al término de la prueba, los 20 pelos no deben haberse desprendido de su posición original. A ninguno de los juguetes analizados se les aplicó esta prueba.

Verificación del relleno

En juguetes que presentan relleno se corroboró mediante inspección y prueba manual que se encuentre limpio y que no sea cortante o filoso. También que el relleno no corresponda a prendas usadas o materiales que provengan de ellas.

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate a la Dirección General del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al teléfono 55 5544 2122. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet https://www.gob.mx/profeco/documentos/estudios-de-calidad-2020

Simbología: E Excelente MB Muy bueno $ Precio promedio

Precios Promedio de Juguetes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey levantados del 05 al 09 de octubre del 2020.

JUGUETES DE MESA Y DESTREZA

Evaluación Global	E	E	E	E	E
	$370.00	$369.00	$291.00	$319.00	$214.00
Marca	HASBRO gaming	HASBRO	HASBRO gaming	HASBRO gaming	Mi Alegría
Modelo	Adivina Quién?	Twister	Jenga Clásico	CONNECT4	CHESS AJEDREZ
Edad recomendada (1)	6+	6+	6+	6+	7+ años
Garantía	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece
País de origen	E.U.A.	E.U.A. (2)	INDIA	E.U.A.	MÉXICO
Descripción del juguete	Juego de mesa que consiste en adivinar al personaje del oponente	Juego de destreza con ruleta y tapete en el que se colocan pies y manos en distintas posiciones	Juego de destreza con bloques de madera apilables	Juego de mesa con rejilla para deslizar fichas verticalmente	Juego de ajedrez
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Instructivo y advertencias	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Funcionamiento	Cumple con su función	Cumple con su función	Cumple con su función	Cumple con su función	Cumple con su función

NOTAS:
(1) La edad recomendada cuando se indica con una M se refiere a meses, por ejemplo: 12M significa hasta 12 meses de edad, cuando la edad se indica sin la M se refiere a años, y si se agrega un signo de + se refiere a que puede ser usado por niños de mayor edad, por ejemplo: 6+ significa 6 años o mayores.
(2) El tapete es fabricado en China

E	E	E	E	E	E	MB
$67.00	$54.00	$159.00	$87.00	$77.00	$78.00	$141.00
Montecarlo entretenimiento	Montecarlo entretenimiento	Montecarlo entretenimiento	Montecarlo entretenimiento	Montecarlo entretenimiento	Montecarlo entretenimiento	Montecarlo entretenimiento
mascotas	COMESOLO	SUPER NÚMEROS	atrapa números	Lotería Mexicana	memorama INFANTIL	FANTASMAS LOCOS
4+	6+	6+	6+	4+	4+	4+
No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece
MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO
Juego de mesa de cartas y dados de habilidad visual	Juego de mesa con base y tees con movimientos similares a las damas inglesas	Juego de mesa de cartas	Juego de mesa con tableros de operaciones aritméticas y tarjetas de números	Juego de mesa de la Lotería	Juego de mesa de memoria	Juego de mesa con cartas y fantasmas
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Presenta rebabas
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple con su función	Cumple con su función	Cumple con su función	Cumple con su función	Cumple con su función	Cumple con su función	Cumple con su función

Simbología: E Excelente MB Muy bueno $ Precio promedio

Precios Promedio de Juguetes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey levantados del 05 al 09 de octubre del 2020.

MUÑECAS Y MUÑECOS

Evaluación Global	E	E	E	E
	$216.00	$291.00	$622.00	$635.00
Marca	little MOMMY	PLAYSKOOL HEROES	little MOMMY	little MOMMY
Modelo	Bebita Recién Nacida	TRANSFORMERS BUMBLEBEE	Aprendiendo a ir al baño	Hora de dormir
Edad recomendada (1)	18M+	3-7	2+	2+
Garantía	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece
País de origen	CHINA	CHINA	CHINA	CHINA
Descripción del juguete	Muñeca de 30 cm con cuerpo suave textil y brazos y piernas de plástico rígido, contiene biberón	Figura articulada de robot transformers	Muñeca de 30 cm con cuerpo, brazos y piernas de plástico rígido, contiene tacita, botella de loción e inodoro con sonidos	Muñeca de 30 cm con cuerpo, brazos y piernas de plástico rígido, contiene lavabo, cepillo de dientes, pasta de dientes, dispensador de jabón, toalla y bata (emplea 3 pilas de botón LR44)
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Instructivo y advertencias	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Defectos en la aplicación de pintura en los moños de la cabeza	Defectos en la aplicación de pintura en los moños de la cabeza
Seguridad	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Funcionamiento	Cumple con su función	Presenta movimientos libres sin atoramientos	Funcionamiento correcto y operación fácil	Cumple con su función y presenta movimientos libres sin atoramientos
Adherencia de la pintura	Cumple	Cumple	Cumple	No aplica
Verificación del relleno	Presenta relleno nuevo y limpio de poliéster	No aplica	No aplica	No aplica

NOTA:
(1) La edad recomendada cuando se indica con una M se refiere a meses, por ejemplo: 12M significa hasta 12 meses de edad, cuando la edad se indica sin la M se refiere a años, y si se agrega un signo de más se refiere a que puede ser usado por niños de mayor edad, por ejemplo: 6+ significa 6 años o mayores.

E	E
$266.00	$269.00
PLAYSKOOL HEROES	PLAYSKOOL HEROES
TRANSFORMERS HOT SHOT	TRANSFORMERS HEATWAVE EL ROBOT BOMBERO
3-7	3+
No ofrece	No ofrece
CHINA	CHINA
Figura articulada de robot transformers	Figura articulada de robot transformers
Completa	Completa
Cumple	Cumple
Defectos en la aplicación de pintura	Defectos en la aplicación de pintura
Cumple	Cumple
Presenta movimientos libres sin atoramientos	Presenta movimientos libres sin atoramientos
Cumple	Cumple
No aplica	No aplica

Simbología: E Excelente MB Muy bueno B Bueno

JUGUETES INFANTILES

Evaluación Global	E	E	E
	$281.00	$138.00	$409.00
Marca	**Fisher-price**	**Fisher-price**	**Fisher-price**
Modelo	Set de regalo miniturista	Bloques Apila y Explora	Ríe y Aprende Gatito gatea conmigo
Edad recomendada (1)	3M+	6M+	9-36M
Garantía	No ofrece	No ofrece	No ofrece
País de origen	CHINA	CHINA	CHINA
Descripción del juguete	Juguete infantil con babero, mordedera y cámara con sonidos	Juguete infantil de 5 bloques apilables de plástico	Juguete infantil, gato musical con luces y ruedas para avanzar (emplea 2 pilas AAA)
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa
Instructivo y advertencias	Cumple	Cumple	Cumple
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Seguridad	Cumple	Cumple	Cumple
Funcionamiento	Cumple con su función	Las piezas coinciden entre sí como se espera	Cumple con su función
Adherencia de la pintura	No aplica	Cumple	Cumple
Verificación del relleno	Presenta relleno nuevo y limpio de poliéster	No aplica	No aplica

NOTA:
(1) La edad recomendada cuando se indica con una M se refiere a meses, por ejemplo: 12M significa hasta 12 meses de edad, cuando la edad se indica sin la M se refiere a años, y si se agrega un signo de más se refiere a que puede ser usado por niños de mayor edad, por ejemplo: 6+ significa 6 años o mayores.

$ Precio promedio

Precios Promedio de Juguetes en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey levantados del 05 al 09 de octubre del 2020.

JUGUETES VARIOS

Evaluación Global	E	E	B
	$514.00	$489.00	$284.00
Marca	MI Alegría	MI Alegría	MI Alegría
Modelo	MÁQUINA DE RASPADOS multisabores	FABULOSO FREDY	Trencitas
Edad recomendada (1)	4M+	4+	+6 años
Garantía	No ofrece	No ofrece	No ofrece
País de origen	MÉXICO	CHINA	CHINA
Descripción del juguete	Máquina para hacer raspados	Juguete electrónico con luces y sonido (emplea 3 pilas AA)	Trenzadora de cabello mecánica con estuche y accesorios para peinar
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa
Instructivo y advertencias	Cumple	Cumple (3)	Cumple
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Presenta rebabas
Seguridad	Cumple	Cumple	Presenta pequeñas pinzas para sujetar cabello con alambritos que pueden lastimar al ser manipuladas
Funcionamiento	Funcionamiento correcto y operación fácil	Funcionamiento correcto y operación fácil	Funcionamiento correcto y operación fácil

NOTAS:
(1) La edad recomendada cuando se indica con una M se refiere a meses, por ejemplo: 12M significa hasta 12 meses de edad, cuando la edad se indica sin la M se refiere a años, y si se agrega un signo de más se refiere a que puede ser usado por niños de mayor edad, por ejemplo: 6+ significa 6 años o mayores.
(3) Presenta instrucciones para el correcto recambio de pilas, pero no ofrece una guía o instructivo sobre como usar el juguete.

CONCLUSIONES

INFORMACIÓN COMPLETA

Todos los juguetes analizados presentaron completa la información al consumidor.

FUERON LO ESPERADO

El funcionamiento de todos los juguetes analizados fue el esperado.

SON SEGUROS

En cuanto a la seguridad que ofrecen se constató que cumplen con ella.

SU PINTURA NO PUEDE ABSORBERSE

La pintura de ningún juguete para menores de 3 años puede ser absorbida por el organismo de los niños, por lo que se consideran seguros.

NO OFRECEN GARANTÍA

Ninguno de los modelos analizados ofrece garantía, la cual es opcional.

PRESENTARON ALGUNOS DEFECTOS

En lo referente a acabados, se detectó que el 25% de los modelos presentó defectos en la aplicación de pintura (muñecas y muñecos) y rebabas en algunos otros modelos (Ver tablas).

RECOMENDACIONES

Considera ciertos aspectos

Antes de seleccionar un juguete para tu(s) hijo/a(s) considera su edad, gustos y habilidades.

Cuidado con las piezas pequeñas

Para menores de 3 años evita adquirir juguetes que tengan piezas pequeñas, dado que al ser ingeridas pueden causar muerte por atragantamiento o asfixia.

Adquiérelos en comercios establecidos

Si te ofrecen garantía conserva el ticket de compra para cualquier reclamación.

Evita los juguetes de construcción que contengan imanes

Si son menores de 6 años no los arriesgues con piezas pequeñas o imanes. Si se tragan los imanes pueden causarles lesiones internas severas e incluso la muerte.

Revísalos muy bien

Checa que la construcción del juguete sea resistente y esté bien ensamblado para la función para la que está destinado y que incluya todas las piezas que marca en su empaque.

Ten cuidado

Los juguetes con proyectiles no son recomendables para infantes (menores a 5 años).

Atiende las instrucciones y las advertencias de uso

Esto es importante para que el uso del juguete sea el adecuado. En cuanto a la edad recomendada para el juguete, sigue las advertencias del fabricante.

Desecha de inmediato las envolturas plásticas

Una vez que hayas desempacado el juguete deshazte de la envoltura y evita que los niños jueguen con ellas, ya que representan un riesgo de asfixia.

Respeta las edades

Mantén los juguetes para los niños mayores fuera del alcance de los más pequeños.

Revisa constantemente los juguetes

Verifica posibles roturas o partes sueltas que puedan poner en riesgo a tus hijos.

Guarda los instructivos y garantías

Para cualquier consulta que permita un mejor uso y aprovechamiento del juguete y, en su caso, poder hacer válido el cumplimiento de las garantías cuando el juguete presente defectos o mal funcionamiento.

Supervisa cómo lo manipula

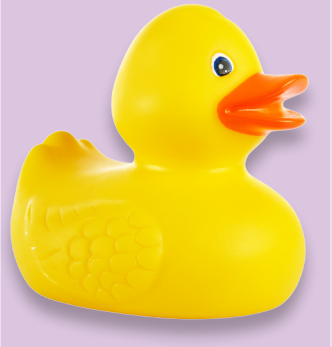
La primera vez que le des un nuevo juguete a tu hijo, obsérvalo interactuar con él. De esta manera podrás establecer que no representa un posible riesgo en su uso normal. En el caso de los más pequeños, no los desatiendas cuando estén con un juguete.

Incentiva el juego de tus hijos con otros niños

A partir de los 6 años es bueno que jueguen con sus juguetes, pero también que los compartan con sus amigos y amigas y así socializar.

Un Juguete para Cada Edad

Es importante que los juguetes que adquieras sean adecuados para la edad de tus hijos o etapa de desarrollo. Existe literatura que te puede ayudar a establecer las mejores opciones (tipos de juguetes) para cada edad. Te damos una breve guía:



De 0 a 6 meses:

Considera juguetes que le ayuden a descubrir su cuerpo y a distinguir texturas, formas y colores. Ejemplo: móviles de cuna, muñecos de goma, entre otros.

De 7 a 12 meses:

Pelotas, muñecos de trapo, juguetes sonoros, entre otros, le ayudarán en el proceso de reconocer voces y explorar diversos objetos.

De 13 a 18 meses:

En esta etapa comienza a andar y reconocen mejor las propiedades de los objetos. Cubos para encajar y apilar, andadores y cochecitos son una buena opción. Para la motricidad fina puedes considerar juguetes como pala y rastrillo.

Sustentabilidad

Los juguetes son sometidos a un uso intenso. Enseña a tus hijos a conservarlos bien.

Si su estado de conservación lo permite, cuando dejen de jugar con ellos, considera obsequiarlos a casas hogar para que otros niños puedan divertirse con ellos.

Cuando ya no puedan ser reparados, llévalos a un centro de reciclaje de plásticos, y si son electrónicos a las "ferias de reciclaje electrónico".

De 19 a 24 meses:

Dice sus primeras palabras y empieza a descubrir su entorno. Considera los cuentos, los rompecabezas simples, las muñecas, muñecos y los cochecitos, los balancines, triciclos sin pedales y los títeres.

De 2 a 3 años:

Comienzan a interesarse por los juguetes que imitan situaciones cotidianas, como las cocinitas, los muñecos-bebés, rompecabezas, triciclos, teléfonos y los juguetes que representan oficios, etc.

De 3 a 5 años:

Es la edad de la imaginación, las preguntas y de juego con sus amigos y amigas. Puedes considerar: bicicletas, pizarras, cuentos, marionetas y muñecos articulados.

De 6 a 8 años:

Ya saben sumar, restar, leer y escribir. Los juguetes más estimulantes son aquellos que implican movimiento como patines, monopatines, hula hula, cuerdas de saltar, así como aquellos en los que interviene la lógica, como los juegos de mesa, los juegos de memoria, de cartas y los experimentos.

Comprando juguetes

Informamos a los Reyes Magos sobre precios y lugares de venta de algunos juguetes.

Tiempo de lectura: 0

Las festividades decembrinas traen consigo no solo la emoción de poner el árbol y los adornos, disfrutar las vacaciones, la comida típica de la época o el reencuentro con familiares y amigos, sino también la ilusión de recibir regalos, principalmente juguetes, para los más pequeños.

Muchas entregas que hacer

En México, proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO) indican que la población de niñas y niños menores de 15 años, a mitad del 2020, alcanzó los 33 millones. Aunque no todos celebran el Día de Reyes, por diferentes razones, hay mucho trabajo que cumplir este 6 de enero.

Más que un juguete

El juego es muy importante en edades tempranas, toda vez que es un recurso educativo fundamental para la maduración y el desarrollo de la personalidad de cada niño. Por tanto, la buena elección de un juguete requiere una reflexión previa sobre lo que los pequeños quieren y realmente necesitan.

Entender que el juguete es tan solo un elemento más dentro de la imaginación y fantasía de los niños, pero no fundamental, ayudará a una mejor elección y, sobre todo, a proveerles más diversión.

Recomendaciones

Queridos Reyes Magos: Aquí encontrarán algunas recomendaciones para ayudarlos a cumplir con su misión.

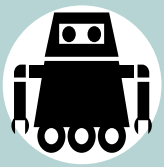
Traten de elegir los juguetes adecuados de acuerdo con las habilidades de la niña o niño y no solo por la edad recomendada por el fabricante.

La búsqueda debe ser con anticipación para que puedan examinar tipo, calidad y, sobre todo, puedan comparar precios.

No olviden pedir la garantía y sellarla en la tienda al realizar la compra.

Lean detenidamente el instructivo junto con las advertencias y leyendas precautorias.

Si adquieren un juguete con alguna función en particular, pidan al vendedor lo pruebe para verificar que trabaje adecuadamente.



Cerciórense que el empaque del juguete incluya la leyenda que está fabricado con materiales no tóxicos.

Compren en tiendas debidamente establecidas.

Guarden el comprobante de pago y envoltura del producto, lo pueden necesitar en caso de cambio o devolución.

Comparen precios antes de hacer sus compras, el desembolso extra que se realiza en algunos juguetes puede ser significativo.

Al realizar compras seguras por Internet verifiquen que el sitio cuente con el protocolo de seguridad https:// y un candado cerrado en la barra de direcciones. Asimismo, verifiquen su dirección y teléfonos, así como sus políticas de pago, envíos, reclamación y de privacidad de la información.

Consulten el programa **Quién es Quién en los Precios** en http://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx y para teléfonos inteligentes en sus dos principales sistemas operativos: iOS y Android.

Finalmente, una vez que el juguete ha llegado a manos del niño o niña, es momento de que los padres se den tiempo para jugar con ellos, sin duda esto les permitirá conocer sus habilidades, intereses y sobre todo su personalidad.

Precios

A continuación, te presentamos precios de 15 categorías de juguetes que encontrarás en el programa **Quién es Quién en los Precios** (QQP) de Profeco. Los precios corresponden del 5 al 9 de octubre del 2020 en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey (Ver cuadro).

Precios Promedios, Mínimos y Máximos de Juguetes en la Ciudad de México Guadalajara y Monterrey.

Grupo	Marca/ Presentación	Precio mínimo o único	P má
Destreza	HASBRO/GAMING/ ADIVINA QUIÉN? / C2124	$316.92	$4
	HASBRO/GAMING/ CONNECT4/ A5640	$244.80	$3
	HASBRO/GAMING/ JENGA CLÁSICO/ A2120	$239.00	$3
	HASBRO/GAMING/ TWISTER / 98831	$285.42	$4
	MI ALEGRIA/ CHESS AJEDREZ / #243	$179.20	$2
	MONTECARLO ENTRETENIMIENTO/ ATRAPA NÚMEROS	$78.00	$9
	MONTECARLO ENTRETENIMIENTO/ COMESOLO	$49.00	$5
	MONTECARLO ENTRETENIMIENTO/ FANTASMAS LOCOS	$131.00	$1
	MONTECARLO ENTRETENIMIENTO/ LOTERIA MEXICANA	$73.89	$7
	MONTECARLO ENTRETENIMIENTO/ MASCOTAS	$65.00	$6
	MONTECARLO ENTRETENIMIENTO/ MEMORAMA INFANTIL/	$60.50	$8
	MONTECARLO ENTRETENIMIENTO/ SÚPER NÚMEROS/	$133.00	$1
Juegos infantiles	FISHER- PRICE/ BLOQUES APILA Y EXPLORA/ CDC52	$95.00	$1
	FISHER- PRICE/ RÍE Y APRENDE GATITO GATEA CONMIGO/ GMM65	$369.00	$4
	FISHER- PRICE/ SET DE REGALO MINI TURISTA/ GKC50	$269.00	$2
Muñecas y muñecos	MATTEL/ LITTLE MOMMY. APRENDIENDO A IR AL BAÑO/ X1520	$499.00	$7
	MATTEL/ LITTLE MOMMY. BEBITA RECIÉN NACIDA/ FJL45	$166.00	$2
	MATTEL/ LITTLE MOMMY. HORA DE DORMIR/ GLD76	$503.20	$7
	PLAYSKOOL HEROES/ TRANSFORMERS RESCUE BOTS ACADEMY. BUMBLEBEE/ E-4173/ E4131 ASST.	$239.92	$3
	PLAYSKOOL HEROES/ TRANSFORMERS RESCUE BOTS ACADEMY. HEATWAVE EL ROBOT BOMBERO/ E-4930/ E4131 ASST.	$204.80	$3
	PLAYSKOOL HEROES/ TRANSFORMERS RESCUE BOTS ACADEMY. HOT SHOT/ E-4174/ E4131 ASST.	$204.80	$3
Varios	MI ALEGRIA/ FABULOSO FREDY/ # 1955	$489.00	$4
	MI ALEGRIA/ MÁQUINA DE RASPADOS. MULTISABORES/ # 162	$407.20	$5
	MI ALEGRIA/ TRENCITAS/ # 34	$238.99	$3

Fuente: Programa Quién es Quién en los Precios (QQP). Precios levantados del 5 al 9 de octubre de 2020, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

y Zona Metropolitana,

recio áximo	Precio promedio	Diferencia ($)	Diferencia (%)
69.00	$370.54	**$152.08**	**48.0%**
99.00	$319.37	**$154.20**	**63.0%**
79.00	$291.52	**$140.00**	**58.6%**
69.00	$369.91	**$183.58**	**64.3%**
24.00	$214.42	**$44.80**	**25.0%**
99.00	$87.33	**$21.00**	**26.9%**
58.00	$54.40	**$9.00**	**18.4%**
58.00	$141.32	**$27.00**	**20.6%**
79.00	$77.38	**$5.11**	**6.9%**
69.00	$67.65	**$4.00**	**6.2%**
89.00	$78.15	**$28.50**	**47.1%**
75.00	$159.20	**$42.00**	**31.6%**
69.00	$138.28	**$74.00**	**77.9%**
69.00	$409.05	**$100.00**	**27.1%**
99.00	$281.00	**$30.00**	**11.2%**
719.00	$622.14	**$220.00**	**44.1%**
99.00	$216.97	**$133.00**	**80.1%**
739.00	$635.95	**$235.80**	**46.9%**
260.00	$291.45	**$120.08**	**50.1%**
339.00	$269.16	**$134.20**	**65.5%**
129.00	$266.24	**$124.20**	**60.6%**
489.00	$489.00	**$0.00**	**0.0%**
99.00	$514.40	**$191.80**	**47.1%**
339.00	$284.29	**$100.01**	**41.8%**

Profeco protege a los Reyes Magos

Si les cobran indebidamente, no respetan lo acordado o niegan el servicio, Profeco los respalda, solo llamen al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** o **01 800 468 8722** o envíen un correo electrónico a: **asesoría@profeco.gob.mx.**

Ante una publicidad engañosa denúncienla llamando al Teléfono del Consumidor o envíen un correo a **publicidadenganosa@profeco.gob.mx**

Fuentes
- Consejo Nacional de Población (CONAPO). Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas, 2016-2050. Población a mitad de año. Consultado el 5 de noviembre de 2020 en: https://datos.gob.mx/busca/dataset/proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-y-de-las-entidades-federativas-2016-2050
- Asociación Mexicana de la Industria del Juguete, A.C. Consultado el 11 de noviembre de 2019 en: http://www.amiju.org.mx/
- Procuraduría Federal del Consumidor. Programa Quién es Quién en los Precios.

Ponche Navideño

INGREDIENTES

- ½ kg de manzana amarilla
- ½ kg de guayaba
- ½ kg de caña
- ½ kg de tejocote
- 1 puño de jamaica
- 1 puño de tamarindo
- 2 clavos de olor
- 50 g de ciruela pasa
- ½ raja de canela grande
- 2 piloncillos claros, grandes
- Agua

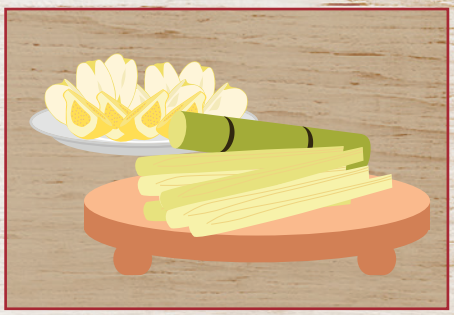
UTENSILIOS

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Olla de 10 l con tapa
- Aplastador de madera
- Colador
- Pocillo

Tiempo de elaboración: 2 horas
Caducidad: 5 días en refrigeración
Rendimiento: 10 litros
Kcal: 4400
Costo: $110.97

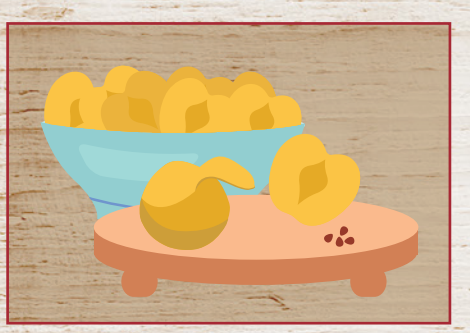
PROCEDIMIENTO

1 Lava la fruta y enjuaga el piloncillo.



2 Corta las manzanas en 8 partes y retírales las semillas, las guayabas en 4, pela las cañas y partélas en tiras.

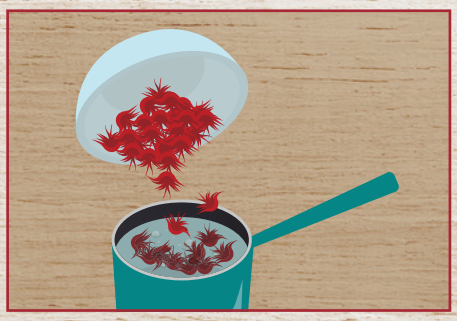
3 Pon a hervir 1 ½ l de agua. Ya que suelte el hervor apágala y agrega los tejocotes.



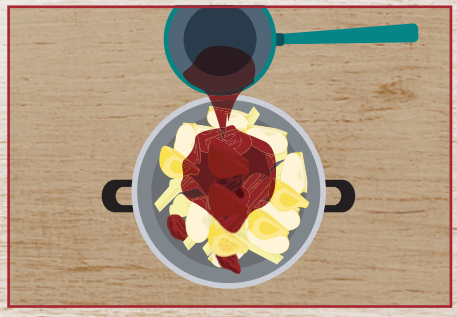
4 Déjalos 5 minutos bien sumergidos hasta que la cáscara se infle y pélalos en cuanto puedas, pártelos a la mitad y retírales las semillas.

5 Pon a hervir 2 l de agua y disuelve en ella los piloncillos.

6 Pela el tamarindo y ponlo a cocer en agua. Ya cocido apachúrralo para quitarle las semillas y obtener la pulpa.



7 Enjuaga la jamaica y ponla a hervir en agua para obtener el extracto.



8 En una olla con capacidad de 10 l agrega la fruta, el agua del piloncillo colada, la pulpa de tamarindo, el extracto de jamaica, los clavos de olor, la media raja de canela y las ciruelas pasa.

9 Agrega más agua hasta casi llenar la olla. Tapa y dejar hervir 15 minutos a fuego medio. Si es necesario, no coloques la tapa totalmente sobre la olla.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO tv

Platillo Sabio

PROFECO

Alejandro Cuatepotzo

Cocina de Raíces

Resaltar los sabores de México, utilizar los ingredientes originarios y que se producen en nuestro territorio es lo que mueve al Chef Alejandro Cuatepotzo, restaurante ARANGO Cocina de Raíces, quien en entrevista para la Revista del Consumidor nos platica más al respecto.

Su gusto por la cocina y lo que lo motivó a entrar de lleno en el mundo de la gastronomía nació al observar a sus padres cocinar. Fue en casa donde adquirió las bases y de ahí siguió estudiando, investigando y probando cosas nuevas. Y aún continúa aprendiendo porque este país, siendo un territorio tan extenso, tiene una gran biodiversidad de productos y para Alejandro esto es algo fundamental, no solo en la gastronomía sino en cualquier oficio, seguir investigando, seguir conociendo personas que te nutran y que te enseñen para así mantener nuestra mente siempre activa.

La grandeza y riqueza territorial, cultural y gastronómica de México han hecho de Alejandro Cuatepotzo una persona muy consciente de su entorno, tan es así que todo lo que adquieren para cocinar en el restaurante es por medio de productores y proveedores locales, por ejemplo, las hortalizas las compran en huertos de Xochimilco y los del mar son producto de la pesca sustentable provenientes de Veracruz y Ensenada.

Consumir lo que produce nuestro entorno y hacerlo de manera sustentable no es difícil, Alejandro nos da unos consejos muy puntuales para hacerlo poco a poco. Hay que ir a los mercados, es ahí donde podemos ver la gran variedad de productos que nos ofrece la temporada. Ir, conocer y meterse a ellos nos abre el panorama, porque no es como ir al súper, darse una vuelta al mercado implica conocer a las personas que traen a vender sus productos desde sus pueblos, desde sus comunidades, incluso desde sus propias casas, ya sea que traigan aguacates, ciruelas, quelites, huevos frescos de sus gallinas. Todo este contacto nos enseña a reconocer la calidad y sabor, que es bastante notable.

Acercarnos a ver realmente de dónde viene el producto, cómo es y sobre todo que no necesariamente debe lucir bonito e impecable para que sepa bien. De ahí viene el aprendizaje y el conocimiento para empezar a ver lo local con otros ojos.

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Platillo Sabio
PROFECO

Ensalada de invierno

con manzana, queso fresco y palanqueta de cacahuate

Ingredientes para los betabeles rostizados

- 1 Betabel grande, lavado y desinfectado
- Sal
- Pimienta recién molida
- Tomillo
- 1 cda. de Mantequilla

Procedimiento

1. Córtale las puntas de las raíces al betabel y envuélvelo en papel aluminio junto con el resto de los ingredientes.
2. Hornéalo durante 1 hora 20 minutos o hasta que esté muy suave al tacto, a 150° C.
3. Cuando esté listo, déjalo enfriar, quítale la piel y córtalo en trozos pequeños.

Ingredientes para la calabaza de Castilla

- 300 g de Calabaza de Castilla
- 1 cda. de Mantequilla
- Canela
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta recién molida

Procedimiento

1. Hornea la calabaza con el resto de los ingredientes hasta que esté suave a 150° C, mas no sobrecocida.
2. Cuando esté lista déjala enfriar, quítale la piel y córtala en trozos pequeños. Al momento de montar la ensalada deberás freírlos en una cacerola con aceite.

868 KCAL. | $72.16

8 PORCIONES | 2 HORAS

Ingredientes para el puré de betabel

- 1 Betabel rostizado y cortado en trozos
- 1 cda. de Mostaza
- 1 cdta. de Vinagre balsámico
- 1 cda. de Miel de abeja
- Sal

Procedimiento

1. Toma un tercio de los trozos de betabel rostizado y licúalos hasta obtener un puré terso.
2. Fuera de la licuadora incorpora la mostaza, el vinagre balsámico, la miel, mezcla perfectamente y reserva.

Ingredientes para el puré de manzana verde

- 1 Manzana verde
- Agua

Fotografía: José Luis Sandoval

Procedimiento

1. Quítale la piel, el rabo y las semillas a la manzana y ponla a cocer en agua con sal.
2. Cuando esté suave apaga la flama.
3. Licúala muy bien hasta que obtengas un puré terso y reserva.

Ingredientes para el montaje

- Hojas de verdolaga lavadas y desinfectadas
- Berros lavados y desinfectados
- 1 Palanqueta de cacahuate
- Queso fresco
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 1 limón

Montaje

1. En una sartén con mantequilla calienta unos trozos del betabel rostizado.
2. Fríe en aceite unos trozos de la calabaza.
3. En un plato esparce, al centro, puré de betabel seguido del de manzana, el betabel rostizado, la calabaza frita y alíñalos con un poco de aceite de oliva y de vinagre balsámico.
4. Decora con el queso, las hojas verdes y la palanqueta picada. Si quieres, también con rodajas de rábanos y chips de manzana.
5. Con un rallador de limón ralla la cáscara del limón, sin llegar a la parte blanca porque amarga, y esparce un poco de la ralladura sobre la ensalada.

Estudios DE Calidad PROFECO

Puré de Tomate

Te decimos quién ofrece un auténtico puré de tomate.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Como parte del desarrollo de conservas, en el caso del tomate existen distintas denominaciones de este producto que encontrarás en el mercado:

- Puré de tomate
- Puré de tomate machacado
- Tomate frito
- Purés de tomate condimentado
- Purés de tomate sazonado
- Pasta de tomate

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplearon en el estudio son:

- **NOM-002-SCFI-2011**. Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NMX-F-033-1982.** Alimentos para humanos. Puré de tomate envasado.

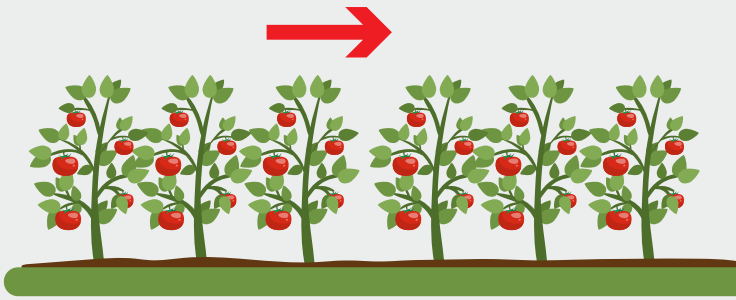
FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 14 de mayo al 15 de octubre del 2020.
Periodo de adquisición del producto: del 14 al 27 de mayo del 2020.
Marcas analizadas: 17.
Pruebas realizadas: 306.

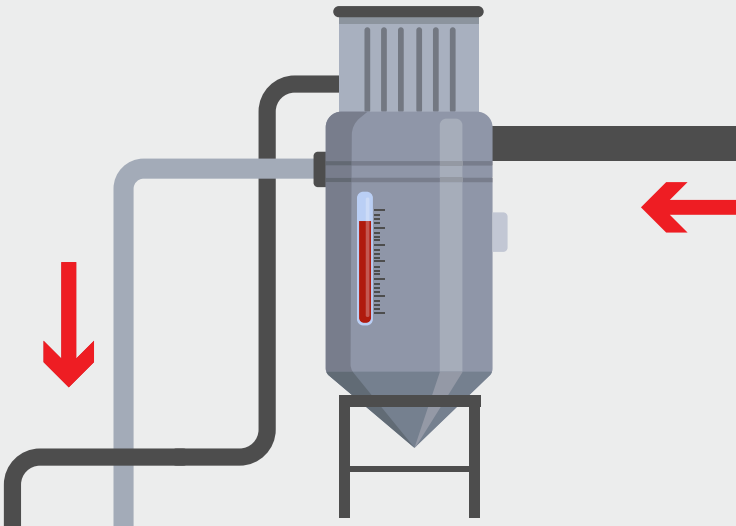
¿QUÉ ES EL PURÉ DE TOMATE?

NMX-F-033-1982	CODEX STAND 57-1981
Para el único producto que se tiene una norma mexicana de referencia de calidad es para el puré de tomate envasado. Se trata de la NMX-F-033-1982 "Alimento para humanos. Puré de tomate envasado": El alimento obtenido de las variedades rojas del fruto maduro *Lycopersicum Esculentum Lin molido*, tamizado y concentrado pudiendo adicionarse de sal y envasado en recipiente sanitario y sometido a proceso térmico para su conservación.	En el ámbito internacional se cuenta con la norma Codex para el concentrado de tomate elaborado, CODEX STAND 57-1981 revisada en 2017 en la cual se define: • "Puré de tomate" -es el concentrado de tomate que contiene por lo menos el 7%, pero no más del 24% de sólidos solubles naturales totales. • "Pasta de tomate"- es el concentrado de tomate que tiene un contenido igual o mayor al 24% de sólidos solubles naturales totales.

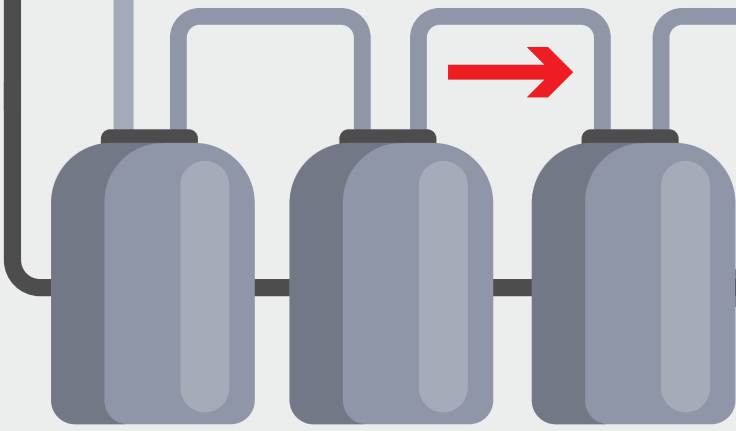
¿CÓMO SE HACE EL PURÉ DE TOMATE?



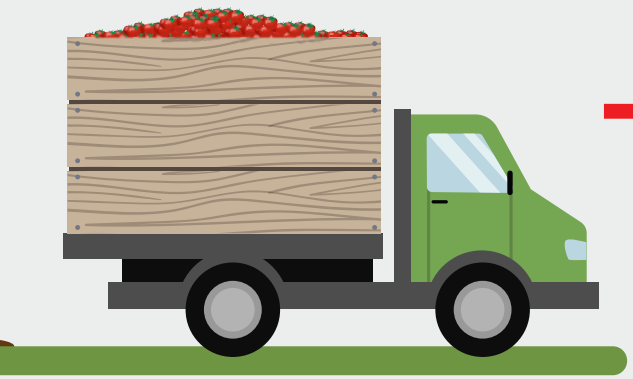
1 Se cosechan los tomates y se hace una primera selección.



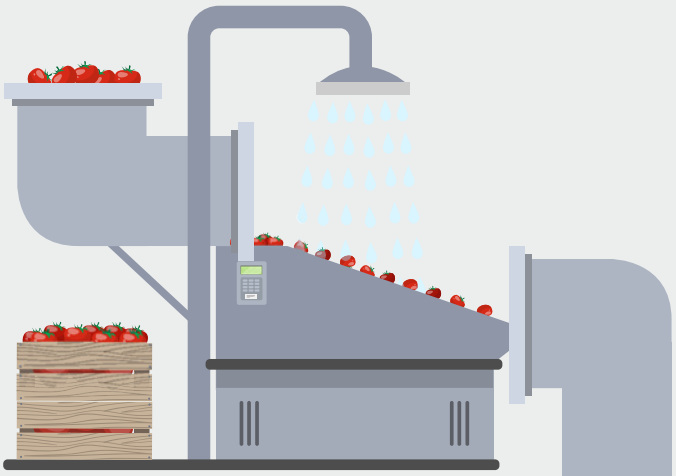
6 Se trituran para obtener el puré.



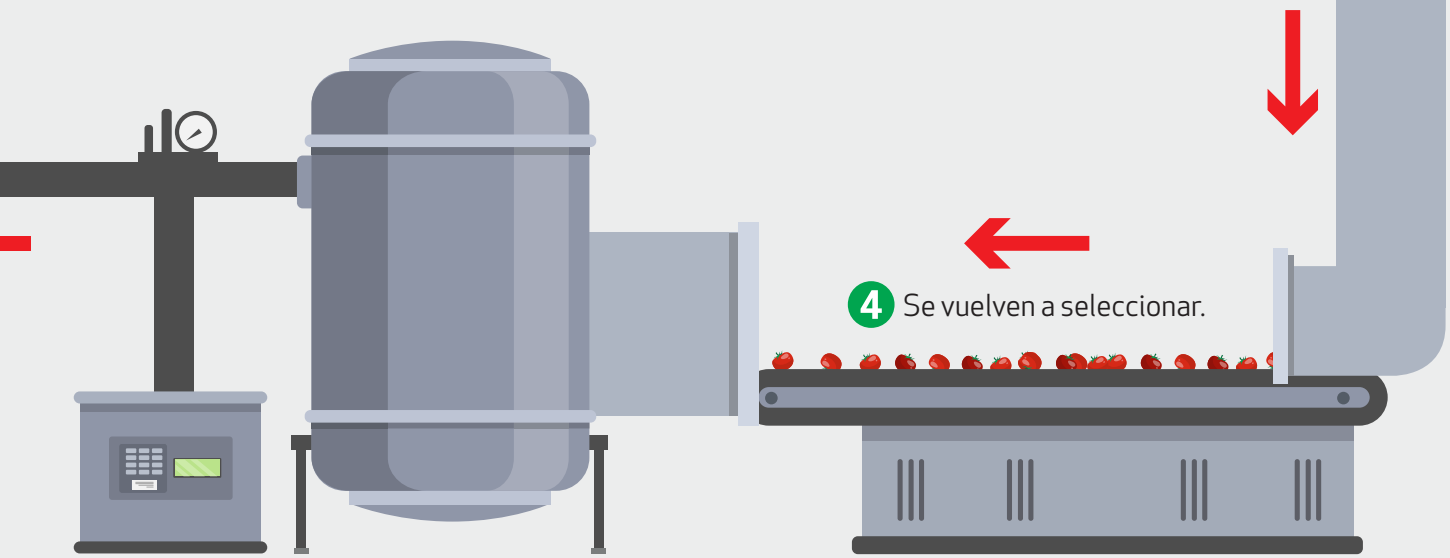
7 Se añaden o no ingredientes como sodio, conservadores, almidones.



2 Se cargan los camiones que los llevarán a la fábrica.

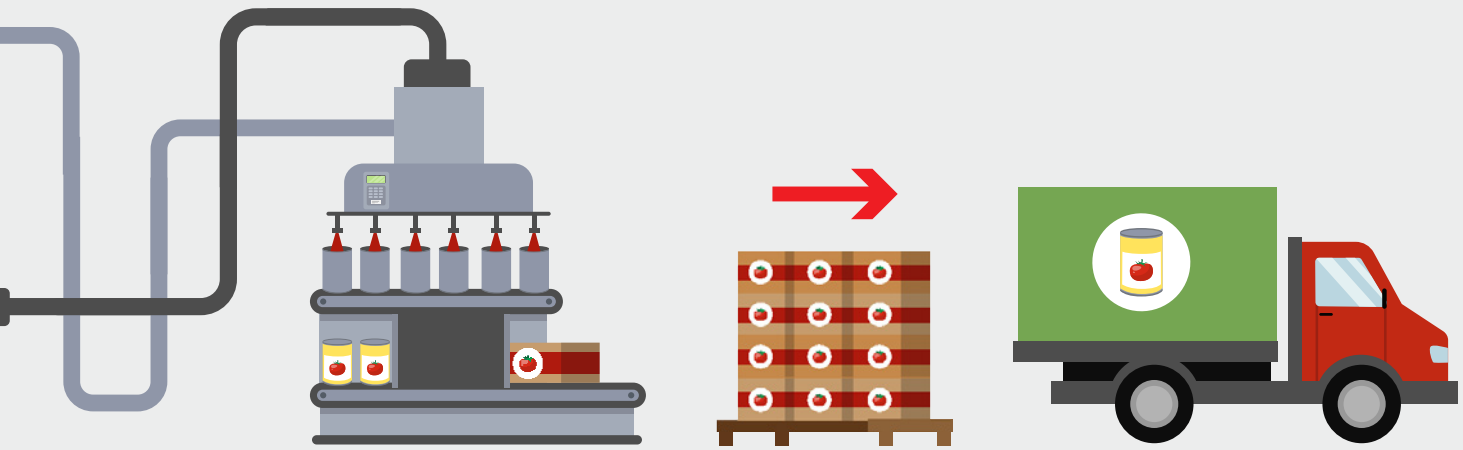


3 Se lavan a presión y después por inmersión.



4 Se vuelven a seleccionar.

5 Se pelan térmicamente.



8 Se envasa y prepara para llegar al consumidor.

CONOCE EL ESTUDIO

Se evaluaron

17 productos de tomate correspondientes a:

- **4** purés de tomate
- **1** puré de tomate machacado
- **1** pasta de tomate
- **1** puré de tomate frito
- **8** purés de tomate condimentado
- **2** purés de tomate sazonados

SE VERIFICÓ:

•Calidad sanitaria

Se comprobó que los productos no presentaran microorganismos patógenos.

•Composición

Se determinó el porcentaje de tomate y los sólidos solubles de tomate. La norma estipula que los purés deben contener un mínimo de 10% de sólidos solubles de tomate libres de sal, como un indicativo del contenido de tomate.

•Etiquetado

Para verificar que se cumpliera con lo ofrecido en la etiqueta y, en su caso, con lo establecido por la normatividad se revisaron los contenidos de sodio, acidez, pH y conservadores.

•Presencia de almidón y de azúcar

Se determinó la presencia de almidón y adición de azúcar mas no se cuantificó.

•Cumplimiento con requisitos de información comercial

Se revisó que tuvieran la información que solicita la normatividad en cuanto al contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote, fecha de caducidad o consumo preferente, así como el etiquetado frontal nutrimental e información nutrimental. Se midió el contenido neto y se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

NO SE APLICÓ LA MODIFICACIÓN A LA NORMA

Los productos fueron adquiridos para el análisis antes del 1 de octubre, fecha en que entró en vigor la modificación a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 por lo que no se les aplicó.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN EL MERCADO?

Producto	Características principales
Puré de tomate	Es tomate con sal principalmente. Cuando hablamos de puré de tomate, como ya se mencionó, es el único que cuenta con estándares de calidad establecidos, la consistencia y el color determinan el primer juicio sobre su calidad que percibe el consumidor, por ello, de acuerdo a la norma mexicana a este producto no se le permite la adición de colorantes o espesantes (como almidones o gomas comestibles) ya que su inclusión es una adulteración.
Puré de tomate machacado	Contiene puré de tomate, trocitos de tomate y sal.
Pasta de tomate	Es un concentrado de tomate al que se le ha quitado tanto la piel como las semillas y puede estar adicionado de ácido cítrico.
Purés de tomate condimentado	Parte de tomate o pastas de tomate, adicionado de ingredientes como: condimentos, especias, almidones y, en algunos casos, azúcar.
Puré de tomate sazonado	Parte de tomate o pastas de tomate, adicionado de ingredientes como: condimentos, especias, almidones y, en algunos casos, azúcar, adicionalmente contienen aceites vegetales.
Tomate frito	Es el tomate sometido a un proceso de fritura en aceite vegetal, con adición de diferentes ingredientes como cebolla, ajo, especias, azúcar, almidones y conservadores.

RECOMENDACIONES

- **Revisa el envase**
  Antes de adquirir el producto asegúrate que el envase no esté abombado y golpeado. De ser así, podría estar contaminado.
- **Lava latas y botellas**
  Antes de abrir el envase lávalo, sobre todo de la parte donde abre.
- **Cambia el contenido de recipiente**
  Después de abrir el producto es recomendable vaciarlo en otro envase y mantenerlo en refrigeración para conservarlo.
- **Evita agregar más sal**
  Al momento de guisar ten en cuenta que varios de ellos ya incluyen sal.
- **Compara precios**
  Considera que el costo del puré de tomate se relaciona con el contenido de dicho ingrediente, dado que algunos productos se encuentran diluidos o tienen espesantes.
- **Fíjate en la fecha de caducidad**
  Es mejor si el consumo preferente tiene una fecha prolongada a la de adquisición.
- **Lee siempre la etiqueta**
  Antes de adquirir alguno de estos productos, comprueba en la etiqueta qué es lo que contienen ya que algunos adicionan almidones y azúcares.

PURÉ DE TOMATE

Precios Promedios de Puré de Tomate en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Puebla y Culiacán levantados del 03 al 09 noviembre del 2020.

Marca Denominación País de origen/ Presentación	Sólidos Solubles de tomate libres de sal g/100g	Acidez g/ 100 g	Almidón	Azúcar (Sacarosa)	Adición ácido cítrico	Sodio mg/ 100 g	Conservadores	Costo promedio	Costo por 100 g
ORLOTTI Puré de Jitomate / Italia / 690 g	8.1	0.4	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	Adiciona ácido cítrico	124	No Contiene	[1, 2]$37.00	[2]$5.00
La Costeña Puré de tomate / México / 800 g	7.7	0.4	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	No Adiciona	450	No Contiene	$24.00	$3.00
Del Fuerte Puré de tomate Natural / México / 1 kg	8.3	0.6	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	Adiciona ácido cítrico	438	No Contiene	$24.00	$2.00
MUTTI Puré de tomate / Italia / 400 g	9.6	0.6	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	No Adiciona	220	No Contiene	$61.00	$13.00

[1] Solo se encontró la presentación de 680 g.
[2] Precios recabados en internet 10/11/2020.

PURÉ DE TOMATE MACHACADO

Marca Denominación País de origen/ Presentación	Sólidos Solubles de tomate libres de sal g/100g	Acidez g/ 100 g	Almidón	Azúcar (Sacarosa)	Adición ácido cítrico	Sodio mg/ 100 g	Conservadores	Costo promedio	Costo por 100 g
La Costeña Puré de tomate Macha-cado/ México / 350 g	5.6	0.5	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	No Adiciona	322	No Contiene	$18.00	$5.00

PASTA DE TOMATE

Marca Denominación País de origen/ Presentación	Sólidos Solubles de tomate libres de sal g/100g	Acidez g/ 100 g	Almidón	Azúcar (Sacarosa)	Adición ácido cítrico	Sodio mg/ 100 g	Conservadores	Costo promedio	Costo por 100 g
FULL CIRCLE market Pasta de tomate / E.U.A. / 170 g	30.5	1.6	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	Adiciona ácido cítrico	73	No Contiene	[2]$28.00	[2]$17.00

[2] Precios recabados en internet 10/11/2020.

PURÉ DE TOMATE CONDIMENTADO

Marca Denominación País de origen/ Presentación	Sólidos Solubles de tomate libres de sal g/100g	Acidez g/ 100 g	Almidón	Azúcar (Sacarosa)	Adición ácido cítrico	Sodio mg/ 100 g	Conservadores	Costo promedio	Costo por 100 g
La Costeña Puré de tomate condimentado / México / 1 kg	8.4	0.5	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	No Adiciona	459	No Contiene	$24.00	$2.00
Del Fuerte Puré de tomate condimentado / México / 1 kg	7.9	0.5	Sí contiene	No ✔ Contiene	Adiciona ácido cítrico	398	No Contiene	$24.00	$2.00
Hunt´s Puré de tomate condimentado / México / 210 g	8.8	0.5	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	Adiciona ácido cítrico	502	No Contiene	$6.00	$3.00
HEINZ Puré de tomate condimentado / México / 200 g	8.0	1.0	No ✔ Contiene	Sí contiene	Adiciona ácido cítrico	528	Contiene Ácido Benzoico	$4.00	$2.00
HERDEZ Puré de tomate condimentado / México / 210 g	5.5	0.5	Sí contiene	No ✔ Contiene	Adiciona ácido cítrico	397	No Contiene	$6.00	$3.00
Del Monte Puré de tomate Condimentado / México / 210 g	5.7	0.4	Sí contiene	Sí contiene	Adiciona ácido cítrico	516	No Contiene	$6.00	$3.00
Aurrera Puré de tomate condimentado / México / 1 kg	5.2	0.3	Sí contiene	Sí contiene	Adiciona ácido cítrico	513	No Contiene	$19.00	$2.00
Nuestro Campo Puré de tomate condimentado / México / 1 kg	6.4	0.6	Sí contiene	Sí contiene	Adiciona ácido cítrico	486	Contiene Ácido Sórbico y Ácido Benzoico	$19.00	$2.00

Precios Promedios de Puré de Tomate en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, La Paz, Puebla y Culiacán levantados del 03 al 09 noviembre del 2020.

PURÉ DE TOMATE SAZONADO

Marca Denominación País de origen/ Presentación	Sólidos Solubles de tomate libres de sal g/100g	Acidez g/ 100 g	Almidón	Azúcar (Sacarosa)	Adición ácido cítrico	Sodio mg/ 100 g	Conservadores	Costo promedio	Costo por 100 g
Del Fuerte Puré de tomate sazonado / México / 210 g	6.4	0.4	No ✔ Contiene	Sí contiene	No Adiciona	409	No ✔ Contiene	$7.00	$3.00
La Costeña Puré de tomate sazonado / México / 350 g	7.9	0.4	No ✔ Contiene	No ✔ Contiene	No Adiciona	451	No ✔ Contiene	$17.00	$5.00

TOMATE FRITO

Marca Denominación País de origen/ Presentación	Sólidos Solubles de tomate libres de sal g/100g	Acidez g/ 100 g	Almidón	Azúcar (Sacarosa)	Adición ácido cítrico	Sodio mg/ 100 g	Conservadores	Costo promedio	Costo por 100 g
CIDACOS Tomate Frito / España / 400 g	12.1	0.6	Sí contiene	Sí contiene	No Adiciona	424	Contiene Ácido Sórbico	$28.00	$7.00

CONCLUSIONES

INFORMACIÓN COMERCIAL COMPLETA

Ninguna marca de las analizadas incurrió en algún incumplimiento respecto de la información comercial conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

Todos los productos cumplieron con los contenidos netos declarados en la etiqueta.

CUMPLEN EN CALIDAD SANITARIA

Todos cumplen con los requisitos de calidad sanitaria.

CUMPLEN EN ACIDEZ

Por su naturaleza estos productos son ácidos. La norma de Puré de tomate establece una acidez como ácido cítrico no mayor al 1.0% y un pH de 4.0 a 4.5. Las otras denominaciones no cuentan con especificaciones.

La acidez total se debe a la presencia de diversos ácidos orgánicos del tomate, el pH no debe ser mayor de 4.5 para asegurar la estabilidad microbiológica durante su procesado, por lo cual, si se excede, es necesario acidular. Varios de los productos son acidulados (Ver tablas).

En este sentido, lo que encontramos fue:

Producto	Acidez	pH
Puré de tomate	0.4% a 0.6%	4.2 a 4.5
Las otras denominaciones	0.3% a 1.6%	3.7 a 4.3

En estos parámetros todos los purés de tomate cumplen las especificaciones de la norma mexicana.

CONTENIDO DE SODIO

Dependiendo de las marcas y denominaciones encontramos:

Producto	Contenido de sodio mg/100 g
Puré de tomate	124 a 450
Puré de tomate machacado	322
Pasta de tomate	73
Puré de tomate condimentado	397 a 528
Puré de tomate sazonado	409 a 451
Tomate frito	424

Oganización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda bajar el consumo de sodio a fin de reducir la tensión arterial, el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cardiopatía coronaria. En los adultos, dicha ingesta debe ser menor a los 2 g (5 g de sal) al día.

CONSERVADORES Y ALMIDONES

Categoría	Conservadores	Almidón
Puré de tomate	**Ninguno contiene**	**Ninguno contiene**
Puré de tomate condimentado	**HEINZ** Puré de tomate condimentado de 200 g* **Nuestro Campo** Puré de tomate condimentado de 1 kg*	**Del Fuerte** Puré de tomate condimentado de 1 kg **HERDEZ** Puré de tomate condimentado de 210 g **Del Monte** Puré de tomate Condimentado de 210 g **Aurrera** Puré de tomate condimentado de 1 kg **Nuestro Campo** Puré de tomate condimentado de 1 kg La adición de almidones podría disfrazar la falta de tomate en el producto, aunque no está prohibido.
Tomate frito	**CIDACOS** Tomate Frito de 400 g*	**CIDACOS** Tomate Frito de 400 g La adición de almidones podría disfrazar la falta de tomate en el producto, aunque no está prohibido.

*Sí declaran contener conservadores.

CONTENIDO DE TOMATE

Partiendo de que el método de análisis nos determina los sólidos solubles totales, se debe verificar qué porcentaje de esos sólidos provienen realmente de tomate.

Te presentamos los porcentajes de sólidos solubles totales (pueden encontrarse azúcares adicionados, sal y almidones) y sólidos solubles de tomate libres de sal.

Entre más porcentaje de sólidos solubles de tomate libres de sal, mayor contenido de tomate o utilización de tomates más maduros o con menos contenido de agua.

La norma mexicana establece que los purés de tomate deben contener un mínimo de 10% de sólidos solubles de tomate libre de sal, el cual debe provenir en su totalidad del tomate. En el estudio encontramos:

Producto	Sólidos solubles de tomate libres de sal g/100g	Porcentaje de tomate en los sólidos solubles totales*
Puré de tomate	7.7 a 9.6	98 a 100
Puré de tomate machacado	5.6	100
Pasta de tomate	30.5	100
Puré de tomate condimentado	5.2 a 8.8	75 a 99
Puré de tomate sazonado	6.4 a 7.9	87.5 a 90
Tomate frito	12.1	88.3

*En los sólidos solubles totales pueden encontrarse azúcares adicionados, sal y almidones (Ver tablas).

Los 4 productos que se denominan Puré de tomate **no cumplieron con el 10% nacional de sólidos solubles de tomate libre de sal, pero sí con el 7% internacional**:

ORLOTTI
Puré de Jitomate / Italia / 690 g contiene 8.1%

Del Fuerte
Puré de tomate Natural / México / 1 kg contiene 8.3%

La Costeña
Puré de tomate / México / 800 g contiene 7.7%

MUTTI
Puré de tomate / Italia / 400 g contiene 9.6%

ESTOS SON LOS PRODUCTOS QUE CONTIENEN MÁS TOMATE EN CADA DENOMINACIÓN:

Entre más porcentaje de sólidos solubles de tomate libres de sal, mayor será el contenido de tomate o utilización de tomates más maduros o con menos contenido de agua. Te presentamos los purés que contienen más tomate.

PURÉ DE TOMATE

PURÉ DE TOMATE

9.6%

MUTTI
Puré de tomate / Italia / 400 g

PURÉ DE TOMATE MACHACADO

PURÉ DE TOMATE MACHACADO

5.6%

La Costeña
Puré de tomate Machacado/ México 350 g**

PASTA DE TOMATE

PASTA DE TOMATE

30.5%

FULL CIRCLE market
Pasta de tomate / E.U.A. / 170 g**

PURÉ DE TOMATE CONDIMENTADO

8.8%

Hunt´s
Puré de tomate condimentado / México / 210 g

PURÉ DE TOMATE SAZONADO

7.9%

La Costeña
Puré de tomate sazonado / México / 350 g

TOMATE FRITO

12.1%

CIDACOS
Tomate Frito / España / 400 g**

**Producto único en esta categoría.

CONSUME INFORMADO, ESTOS SON LOS QUE TIENEN MÁS:

Azúcar (Sacarosa)*	Más Sodio mg/100 gramos	Contienen Almidón*
Puré de Tomate		
✔ Ninguno contiene	**450 mg/100 g** La Costeña Puré de tomate / México / 800 g	✔ Ninguno contiene
Puré de tomate machado		
✔ Ninguno contiene	**322 mg/100 g** La Costeña Puré de tomate Machacado/ México / 350 g**	✔ Ninguno contiene
Pasta de tomate		
✔ Ninguno contiene	**73 mg/100g** FULL CIRCLE market Pasta de tomate / E.U.A. / 170 g**	✔ Ninguno contiene
Puré de tomate condimentado		
Aurrera Puré de tomate condimentado / México / 1 kg HEiNZ Puré de tomate condimentado / México / 200 g Del Monte Pure de tomate Condimentado / México / 210 g Nuestro Campo Puré de tomate condimentado / México / 1 kg	**528 mg/100 g** HEINZ Puré de tomate condimentado/ México / 200 g	Del Fuerte Puré de tomate condimentado / México / 1 kg HERDEZ Puré de tomate condimentado / México / 210 g Del Monte Puré de tomate condimentado / México / 210 g Aurrera Puré de tomate condimentado / México / 1 kg Nuestro Campo Puré de tomate condimentado / México / 1 kg
Puré de tomate sazonado		
Del Fuerte Puré de tomate sazonado / México / 210 g	**451 mg/100 g** La Costeña Puré de tomate sazonado / México / 350 g	✔ Ninguno contiene
Tomate frito		
CIDACOS Tomate Frito / España / 400 g**	**424 mg/100 g** CIDACOS Tomate Frito / España / 400 g**	CIDACOS Tomate Frito / España / 400 g**

*Solamente se determinó su presencia, mas no la cantidad.
**Producto único en esta categoría.

Consejos para mantener tu HUERTO EN CASA

Con atención y tiempo lo tendrás funcionando al 100.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Si ya tienes un huerto es hora de tomar nota de algunos trucos que te ayudarán a mantenerlo resplandeciente:

La poda: Debe ser periódica para ayudar a potenciar los brotes.

El entutorado: Las plantas que tienden a trepar necesitan una ayuda, ya sean ramas o guías de madera para evitar que sus tallos toquen el suelo y que esto afecte a su crecimiento.

Rotación de cultivos: Es crucial para evitar que un tipo de planta agote un nutriente específico del suelo, así que no plantes siempre lo mismo en el mismo sitio. ¡Notarás la diferencia!

Asociación de cultivos: Algunas plantas tienen necesidades similares de temperatura, agua o nutrientes, por eso una buena idea es plantarlas juntas para aprovechar mejor los recursos. ¿Se te había ocurrido antes?

La escarda: Este procedimiento consiste en romper de forma superficial el suelo para evitar que la tierra se compacte en terrones y así conseguir que el agua penetre mejor y sea aprovechada por las plantas.

Procura mantener en buen estado las herramientas que utilizas en tu huerto.

Elimina la maleza y retira las hojas muertas: Este paso es esencial para mantener el equilibrio y la limpieza de tu huerto.

Respeta el espacio entre plantas: Cuando siembres piensa en el tamaño final que tendrán tus plantas. Si las siembras muy juntas unas de otras mermarás la producción final.

Manejo de plagas: Ya hablamos de esto en el número de octubre (Plantas protectoras para tu huerto), así que dale una leída para mantener a raya las plagas.

Acolchar el suelo: Esta capa de hojas secas resulta de gran utilidad para mantener la tierra húmeda, a la vez que favorece la proliferación de microorganismos beneficiosos en la tierra.

Abono: Ya sea con composta o lombricomposta, nuestra recomendación es que abones tu huerto para mantener el suelo fértil.

Considera el uso de malla sombra: Si notas que tu huerto está expuesto a un sol extremo puedes protegerlo con malla sombra.

El mantenimiento de tu huerto te dará mejores cosechas.

Fuentes
- Tips de mantenimiento de un huerto en casa, en https://blog.oxfamintermon.org/tips-de-mantenimiento-de-un-huerto-en-casa/
- Oficios. Curso de huerta: Cuidados y mantenimiento (capítulo completo)- Canal Encuentro, en https://www.youtube.com/watch?v=XIR7aFq1UB0&feature=youtu.be

Prevenir en diciembre para no sufrir en enero

Que la cuesta no te cueste.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos

En los primeros meses del año, los mexicanos experimentamos un círculo vicioso de deudas e insuficiencia económica debido a los malos manejos financieros hechos en diciembre, conocido como la cuesta de enero.

Que no se haga tradición

En México, enero supone por tradición una escalada de gastos difíciles de enfrentar, sobre todo por la presión de las deudas adquiridas en diciembre. Y es que después de haber recibido entre 25% y 40% de nuestro dinero anual entre bonos, aguinaldo, fondos de ahorro y salario, se enfrentan las peores tentaciones de gasto debido a la necesidad de regalar objetos, por lo que los errores o aciertos de la época se ven amplificados en enero.

De acuerdo con una encuesta realizada en enero del 2020 por *Brad Engagement*, 62% de los mexicanos se quedaron sin dinero después de las fiestas decembrinas.

Los gastos que más les preocuparon fueron:

- 42% pago de servicios (agua, predial y otros impuestos)
- 14% deudas de créditos y préstamos
- 13% renovación del seguro del auto

Las principales deudas a pagar fueron:

- 29% renta, serviciosy pagos acumulados o atrasados
- 22% tarjeta de crédito
- 19% crédito o préstamo
- 18% colegiaturas
- 12% renovación del seguro de auto

No cometas un error en diciembre que te cueste una crisis en enero.

Espera lo mejor y planea para lo peor

Es momento de tomar acciones para evitar que los problemas financieros se incrementen por sí solos al empezar el año. Aquí te mostramos algunas:

Elabora un presupuesto
Para lograr un balance entre los ingresos y egresos, cuantifica mes a mes las entradas de dinero y los gastos, así visualizarás en qué meses debes ahorrar o con ese sobrante afrontar gastos no contemplados.

Ahorra
Asigna con prioridad alta una cantidad mínima mensual de tu ingreso al ahorro.

Ajústate a una cantidad
Mete a tu monedero o cartera una cantidad de dinero designada previamente al iniciar el día, así no estarás a merced de las tentaciones.

Sé un consumidor responsable
Compra solo lo que necesites y ajustado a tu presupuesto. Compara precios, alternativas de pago y calidad.

Utiliza un crédito solo si es necesario
Recurre a él siempre y cuando lo necesites. Además:

- **No uses tu tarjeta** como dinero extra, es un instrumento financiero que incluye un precio por usarla (los intereses).
- **Considera todos los pagos** mensuales que deberás hacer, pueden parecer pequeños, pero sumados representan una cantidad importante.
- **Cumple con tus pagos** en la fecha acordada y evita pagar intereses moratorios con el fin de no perder el beneficio que pudiste haber adquirido con el descuento o promoción.

Planear qué hacer con tu dinero te traerá beneficios.

Si enero te cuesta...

- Empieza el año adoptando nuevas medidas de ahorro. Revisa los servicios contratados como: televisión por cable, Internet, gas, telefonía, servicios de *streaming*, entre otros. Podrías encontrar servicios o planes de menor costo e incluso eliminar los poco o nada usados.
- Revisa las coberturas de seguro que necesitas (salud, automóvil, educativos, de vida, entre otros), consulta opciones y condiciones sin perder de vista el beneficio de tu tranquilidad y bienestar de tu familia.
- Si no cuentas con suficiente liquidez para afrontar los compromisos financieros y los gastos:

- Puedes solicitar un crédito personal de acuerdo al monto que requieras, la idea es liquidar todas las cuentas por anticipado y dejar de generar más intereses y comisiones.

- En caso de adeudos en varias tarjetas, consolida tu deuda. Compara comisiones y el interés anual. Si te es posible, empieza a liquidar con montos máximos y plazos mínimos.

- El empeño también es una fuente de financiamiento para solventar deudas inmediatas. Antes de empeñar considera si tendrás los recursos para recuperar la prenda. Compara por lo menos en tres casas de empeño: la tasa de interés anual que cobran, el número de comisiones y el importe de éstas.

Cada inicio de año es un periodo que muchos recorren cuesta arriba. Identifica tus gastos y programa los más importantes del año. Usa de la manera más eficiente tus recursos y así aligerarás la cuesta.

Fuentes

- Bradengagement.mx. Cuesta de enero 2020, en HYPERLINK "https://www.bradengagement.mx/Blog?id=43" https://www.bradengagement.mx/Blog?id=43
- Saber Cuenta, Banamex. "Sanando tus finanzas personales" Mayer G. Ricardo.
- Consumer Eroski. Cómo afrontar la cuesta de enero , en: HYPERLINK "https://www.consumer.es/economia-domestica/servicios-y-hogar/como-afrontar-la-cuesta-de-enero.html" https://www.consumer.es/economia-domestica/servicios-y-hogar/como-afrontar-la-cuesta-de-enero.html
- BBVA. Opciones para pagar tus deudas, en: HYPERLINK "https://www.bbva.mx/educacion-financiera/blog/opciones-para-pagar-tus-deudas.html" https://www.bbva.mx/educacion-financiera/blog/opciones-para-pagar-tus-deudas.html

CONSULTORIO

ÍNDICE GLUCÉMICO

Este indicador será un aliado para controlar o prevenir la diabetes.

En colaboración con el:

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los hidratos de carbono (HC) son la principal fuente de energía para nuestro cuerpo y se encuentran en múltiples alimentos (azúcares, cereales, leguminosas, leche, frutas y verduras) que, al ingerirlos, aumentan la concentración de glucosa en sangre; sin embargo, la velocidad con la que esto sucede es distinta para cada alimento.

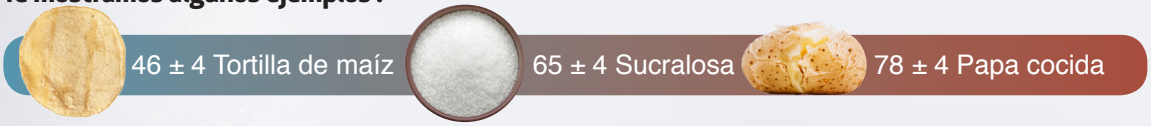
¿Qué es el índice Glucémico (IG)?

Es un indicador que mide el impacto del consumo de los alimentos (consumidos en una cantidad fija y sin combinar) en la glucosa sanguínea. Es una medida exclusiva de los alimentos que tienen HC.
La glucosa tiene el máximo IG y se le asigna un valor de 100.

La clasificación divide a los alimentos en tres grupos:

Bajo ≤55 ← → Medio 56-69 → Alto ≥70

Te mostramos algunos ejemplos :



¿Qué provoca?

Los alimentos de IG alto provocan un rápido aumento de glucosa en sangre, mientras que los de bajo IG producen cambios menores.
El IG de un alimento depende de:

- Madurez del producto (a mayor madurez mayor IG), cocción (a mayor cocción mayor IG).
- Procesamiento (si es licuado o molido tiene mayor IG), preparación o combinación con otros alimentos.
- Contenido de fibra (se relaciona a un IG bajo). El IG es calculado por centros autorizados y se emplean procedimientos con reconocimiento ISO26642:2010.

¿Para qué sirve?

El IG es un indicador útil para la selección de los alimentos que consumen las personas con diabetes o que están en riesgo de tenerla, a quienes se recomienda elegir alimentos con IG bajo o medio. Los de IG alto deben ser combinados con otros que disminuyan la absorción de la glucosa (como los ricos en fibra).

El Índice Glucémico mide el impacto de los alimentos en los niveles de la glucosa en sangre.

¿Cómo interpretarlo?

Para interpretarlo correctamente es necesario conocer la cantidad de alimento que se ingiere. La carga glucémica (CG) considera el resultado del IG y la cantidad de HC consumida.

Se calcula con la siguiente fórmula:
CG= IG (contenido total de HC (g) – contenido de fibra (g)) /100

Se divide en:

Baja ≤10 | Media 11-19 | Alta ≥20

Los alimentos de IG alto provocan un rápido aumento de glucosa en sangre.

La importancia de leer las etiquetas

En las etiquetas y en la información nutrimental puedes encontrar el contenido de HC y fibra que contiene un producto, además es importante considerar que la cantidad total consumida de HC contenidos en los alimentos es la que determina la respuesta glucémica.

La relación del IG con el Control de Glucosa

El IG y el CG son indicadores útiles para las personas que desean elegir, de manera consciente e informada, los alimentos a consumir en las raciones adecuadas para controlar el nivel de glucosa o azúcar en sangre.

Su relación con la diabetes

Esta clasificación puede ser de utilidad para las personas que viven con diabetes ya que les permite reemplazar los alimentos de alto IG por aquellos de bajo IG, lo que reducirá el incremento de la glucemia después de las comidas.

Tú puedes controlar la diabetes

Los hábitos de alimentación saludables y la actividad física han demostrado ser eficaces para el mejor control de los pacientes con diabetes, así como para retrasar y/o evitar las complicaciones de la enfermedad.
Conocer el IG te facilitará la elección de los alimentos que contienen carbohidratos; además, con la sustitución de los alimentos con IG alto por otros que tienen un IG bajo evitarás elevaciones extremas de la glucosa después de las comidas.

Fuentes
- American Diabetes Association. La Guía de la Diabetes sobre Opciones de Alimentos Saludables.[internet]. Disponible en: http://main.diabetes.org/dorg/lwt2d/packet-one/what_can_i_eat_sp-web.pdf?loc=lwt2d-es-packet1
- Rodríguez Uribe J. Indice glucémico. .[internet]. Disponible en: http://fmdiabetes.org/indice-glucemico/
Harvard Health Publishing. Glycemic index for 60+ foods. Measuring carbohydrate effects can help glucose management.[internet]. Disponible en: https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods
- Vega-López S, Venn BJ, Slavin JL. Relevance of the Glycemic Index and Glycemic Load for Body Weight, Diabetes, and Cardiovascular Disease. Nutrients. 2018;10(10):1361. doi:10.3390/nu10101361
- Liu AG, Most MM, Brashear MM, Johnson WD, Cefalu WT, Greenway FL. Reducing the glycemic index or carbohydrate content of mixed meals reduces postprandial glycemia and insulinemia over the entire day but does not affect satiety. Diabetes Care. 2012;35(8):1633-1637. doi:10.2337/dc12-0329
- Atkinson, F., Foster-Powel, K., Brand-Miller, J. International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. Diabetes Care. 2008; 31(12): 2281–2283.
- Liu, S., Willet, W. Dietary Carbohydrates. In UpToDate. Post, TW (Ed), UpToDate, Waltham, MA, 2020
- Hallfrisch, J., Behall, K. Mechanisms of the effects of grains on insulin and glucose responses. American College of Nutrition. 2000;19(3):320S-325S.
- Vlachos, D., Malisova, S., Lindberg, F., Karaniki, G. Glycemic Index (GI) or Glycemic Load (GL) and Dietary Interventions for Optimizing Postprandial Hyperglycemia in Patients with T2 Diabetes: A Review. Nutrients. 2020; 12: 1561. doi:10.3390/nu12061561
- Brand-Miller, J., Hayne, S., Petocz, P., Colagiuri, S. Low Glycemic index in the management of diabetes. A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Diabetes Care. 2003; 26(8): 2261–2267.
- Jenkins DJA, Wolever TMS, Taylor RH, Barker H, Fielden H, Baldwin JM, et al. Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange. Am J Clin Nutr. 1981; 34:362–6. 2. Sant Joan de Déu Carcelona Hospital. Guía de Diabetes Tipo 1. 2014. 3. Federación Mexicana de Diabetes, A.C., ¿Qué es el índice glucémico y carga glucémica?, 2015.

HAZLO TÚ MISMO

SELLA PUERTAS Y VENTANAS CONTRA EL FRÍO

Evita la entrada de aire frío a tu hogar esta temporada.

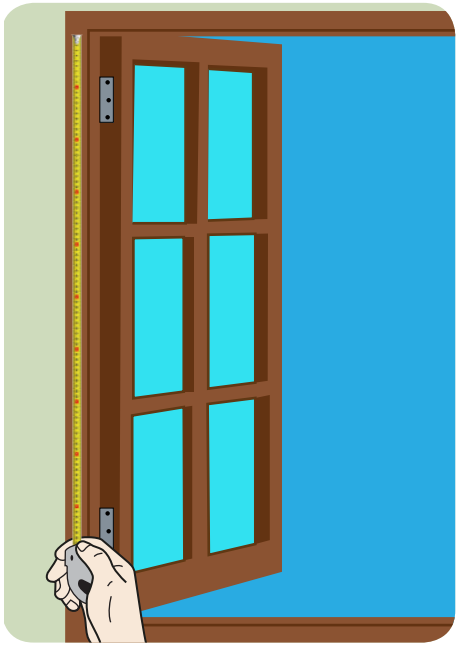
Tiempo de lectura: 2 minutos.

MATERIALES :		HERRAMIENTAS:
• Trapo • Tubo de sellador acrílico siliconizado • Flexómetro	• Tira sella puertas de vinil autoadhesivo • Tiras de espuma o de silicón autoadhesivas	• Flexómetro • Lápiz o marcador • Tijeras o cutter

OPCIÓN A Sella el interior de marcos de ventanas y puertas.

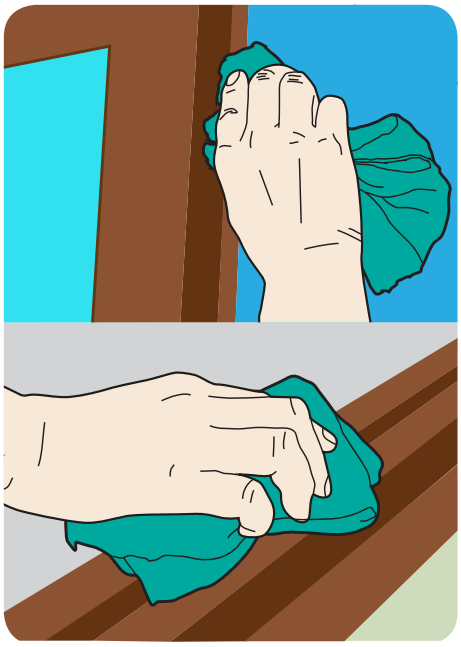
1 TOMA LA MEDIDA

Mide el espacio que queda en los marcos interiores de la puerta y las ventanas, así como el total de los metros que necesitarás.



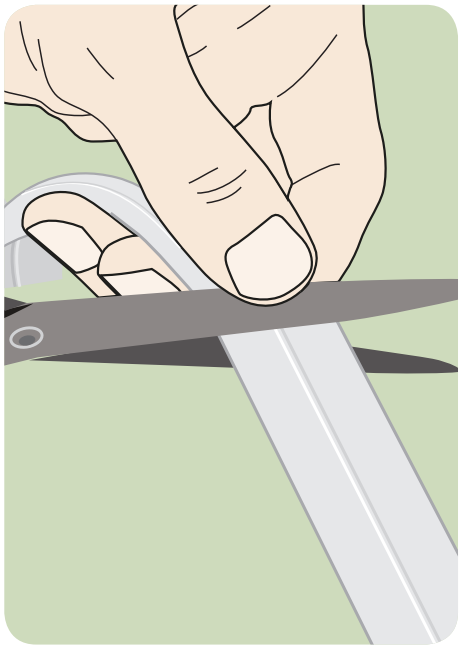
2 LIMPIA CON EL TRAPO

Recuerda que donde colocarás la cinta debe estar limpio.



3 CORTA LAS TIRAS

Con la medida de cada marco, corta las tiras procurando que no queden espacios por donde se filtre el aire.



OPCIÓN B Coloca una tira sella puertas.

1 TOMA LA MEDIDA Y LIMPIA

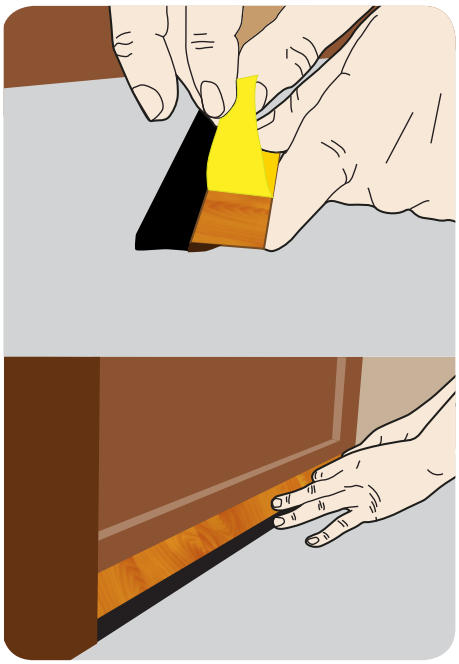
Mide la base de tu puerta y limpia perfectamente la zona donde colocarás la tira.

2 CORTA LA TIRA

De acuerdo a la medida, corta el material necesario.

3 COLÓCALA DONDE CORRESPONDA

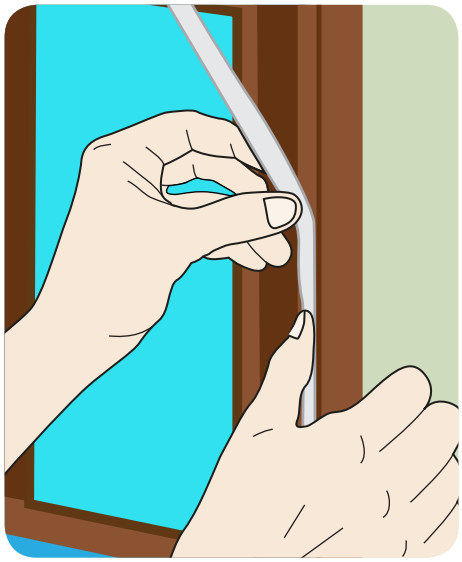
Retira el papel del lado del adhesivo y colócala en su lugar presionando firmemente.



OPCIÓN C Sella los marcos de ventanas y puertas en contacto con los muros.

4 COLOCA LAS TIRAS

Retira el papel del lado del adhesivo y coloca cada tira en su lugar presionando firmemente.

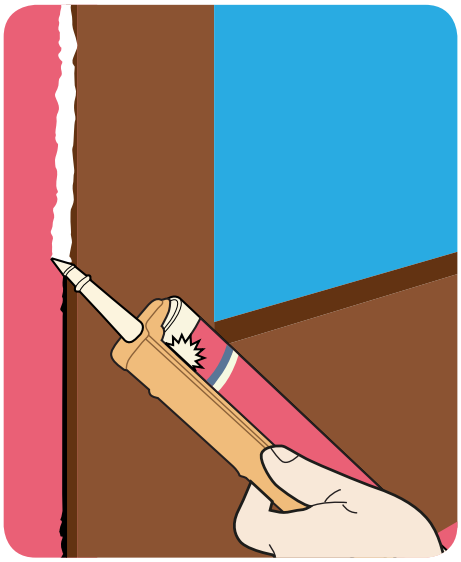


1 LIMPIA CON UN TRAPO

Retira el polvo y cualquier resto de material que pudieran tener.

2 APLICA EL SELLADOR

De manera uniforme coloca sellador entre la pared y el marco de ventanas y puertas.



Fuentes

- Handfie. Cadena 88. s/f. Cómo aislar ventanas+cómo aislar puertas, en : https://www.handfie.com/tutorial/como-aislar-ventanas-como-aislar-puertas/
- La Opinión. 10 de diciembre de 2019. Cómo aislar puertas y ventanas en invierno con poco dinero, en https://laopinion.com/2019/12/10/como-aislar-puertas-y-ventanas-en-invierno-con-poco-dinero/

A CUIDARNOS

UN CONFINAMIENTO SEGURO

Siempre es mejor prevenir, tomar precauciones y evitar poner en riesgo a los que más amas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 minutos.

En colaboración con la:

Fundación MICHOU Y MAU, I.A.P. para niños quemados

La Fundación Michou y Mau para Niños Quemados nos comparte estas recomendaciones que hay que tomar en cuenta no solo durante el confinamiento, sino siempre.

70% de las quemaduras de menores de 0 a 6 años de edad ocurren en la cocina.

Cuidado y prevención para los más pequeños

En la cocina

Dentro del hogar, la cocina o en el lugar donde se guisa, es el área más peligrosa, por ello:

- Los niños no deben estar solos, menos en donde haya una estufa, anafre, comal o parrillas.
- Siempre utiliza las hornillas de atrás de la estufa.
- Los mangos de ollas y sartenes deben estar volteados hacia un lado y fuera del alcance de los niños.
- Nunca pongas a enfriar cazuelas u ollas con alimentos en el piso. Los pequeños pueden tener accidentes con ellas.
- Al colocar sopas u otros alimentos o bebidas calientes hay riesgo de que jalen los platos y se viertan el contenido encima, por ello no los dejes solos.
- No sientes a los pequeños sobre tus piernas si tienes tazas o platos con alimentos calientes. Cualquier movimiento puede provocar que se echen el contenido encima.
- Los niños no deben utilizar aparatos eléctricos como cafeteras, hornos de microondas, de gas o eléctricos.

En el baño

- Si tienes tina, cuando la prepares para el baño, coloca a los pequeños de espaldas a las llaves para que no puedan girar la del agua caliente y se escalden.
- Jamás los dejes solos pues corren el riesgo de resbalarse, voltearse y ahogarse.
- No dejes en el baño artículos eléctricos que los niños puedan conectar, si caen al lavabo o la tina con agua, se electrocutan.

En otros espacios de la casa

- No sobrecargues los contactos con extensiones para conectar los dispositivos electrónicos: computadoras, tabletas o celulares. Una sobrecarga provoca cortos circuitos que crean descargas eléctricas que pueden electrocutar e incendiar la casa.
- En ocasiones los pequeños insertan lo que tienen a la mano o se encuentran dentro de los contactos eléctricos, alambres o clips, objetos de metal o hasta los deditos, provocando que se electrocuten. Coloca tapas de contactos o alguna protección para que no tengan acceso.

Cuidado y prevención para los adultos mayores

Si tus padres, abuelos o cualquier adulto mayor vive contigo o está bajo tu cuidado checa esto -de acuerdo a su estado cognitivo o físico-:

- Pon atención a las personas diabéticas, no deben bañarse solas ya que pierden sensibilidad y abren el agua caliente y pueden escaldarse.

- Las personas hipertensas pueden marearse, caerse y golpearse y en consecuencia perder el sentido.
- Si toman medicamentos lleva un registro y anota cuáles ya tomaron.
- Cuando entren a la cocina fíjate que no lleven trapos o papeles cerca de la estufa.
- Si el adulto mayor usa bolsas de agua caliente, verifica la temperatura.
- El cigarro hace daño, procura que lo evite, sino vigílalo/la hasta que apague el cigarro totalmente.

Una quemada superficial en un adulto mayor puede convertirse en una quemada profunda.

- Si acostumbra prender velas o cirios, coloca un plato con agua debajo de las velas y apágalas cuando terminen de utilizarse.
- Procura no dejar encendedores o cerillos a su alcance.
- Supervisa cuando caliente alimentos en la estufa u hornos.
- Evita el uso de calentadores, braseros o estufas de butano.
- No dejes cazuelas, sartenes u otros contenedores sobre la estufa, ya que se le pueden volcar encima.

PENSIÓN PARA EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Entérate cómo puedes beneficiarte de ella.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

La administración de la Cuarta Transformación reconoce las aportaciones presentes y potenciales de las personas adultas mayores al bienestar común, a la identidad cultural, a la diversidad de sus comunidades y al desarrollo económico, político y social de nuestro país y el derecho a una vejez digna.

¿Cuándo comenzó?

En enero de 2019 se activó el Programa de la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores. Es universal porque se brinda a todas las personas mayores de 68 años. En el caso de las y los indígenas, esta prestación se otorgará a partir de los 65 años de edad.

Este derecho quedó plasmado en el Artículo 4º Constitucional a partir de este año.

Foto: Javier Caballero

Inversión

Este año hay **8 millones** de personas mayores derechohabientes

4.5 millones son mujeres y **3.5** hombres

De ellas **800 mil** son personas de origen indígena

Esto significa una inversión social de **$129 mil millones** de pesos

Monto

El monto de la Pensión es de **$2,620** cada dos meses a través de una tarjeta bancaria o en efectivo, de manera directa y sin intermediarios.

Para el próximo año será de **$2,700**.

No es necesario haber cotizado a un fondo de pensiones para tenerla.

Requisitos

1. Contar con 68 años cumplidos al momento de solicitar la pensión. En el caso de las y los indígenas, esta prestación se otorgará a partir de los 65 años de edad.
2. Tener una identificación oficial vigente: credencial para votar (INE), pasaporte vigente, cédula profesional, licencia de conducir, credencial del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) o Cartilla del Servicio Nacional Militar.
3. Comprobante de domicilio: recibo de agua o de luz, del impuesto predial o de teléfono y no mayor a tres meses.
4. Acudir a las delegaciones de la Secretaría de Bienestar en cada estado.
5. También pueden llamar a la Línea de Bienestar al 800 639 4264 para registrarse, posteriormente un Servidor de la Nación acudirá a tu domicilio. Para ello deberás tener los documentos que se señalan en los puntos 2 y 3.
   La Línea de Bienestar funciona de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas; así como fines de semana y días festivos de 9:00 a 21:00 horas. Es importante tener a la mano INE y CURP antes de marcar.
6. Todos los trámites son gratuitos.

Nombramiento de un auxiliar

Desde el momento en que te des de alta debes nombrar a un auxiliar, ya sea un familiar o persona de tu confianza, que te ayude en este y otros procesos vinculados a la pensión. No obstante, el registro o cambio de auxiliares se puede realizar en cualquier momento.

Nombramiento de un representante

En caso de imposibilidad física o médica podrás nombrar un representante o auxiliar quien, con una identificación oficial, mediante escrito libre, sustentado con dos testigos, podrá acudir en tu representación a los Módulos de Atención.

¿Qué pasa cuando el beneficiario fallece?

Se dará el apoyo económico de pago de marcha, por única ocasión de $1,310 al representante o auxiliar.

Para cualquier información adicional consultar el "ACUERDO por el que se emiten las Reglas de Operación del Programa Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores, para el ejercicio fiscal 2020" en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5583304&fecha=31/12/2019

NADIE AFUERA

Lenguaje y discriminación

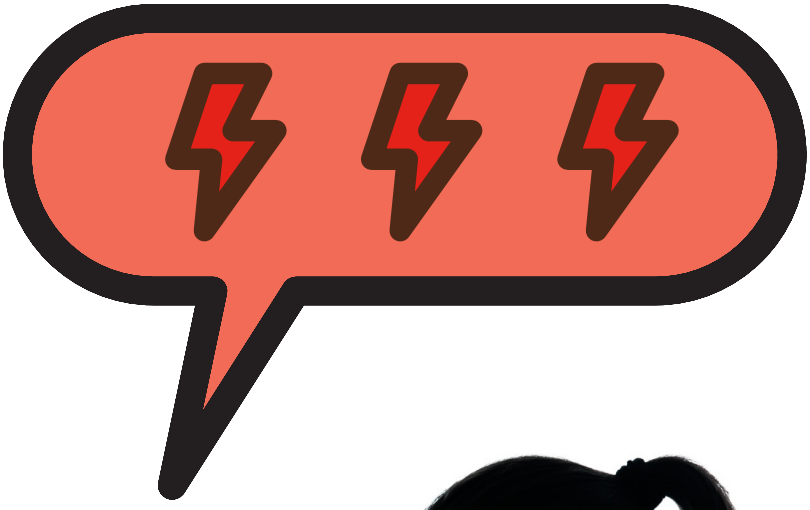
En colaboración con el:

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

Aprendamos cómo ser incluyentes a través de lo que decimos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Cuando le preguntaron, hace casi 20 años, a Gilberto Rincón Gallardo cuál era la magnitud de la discriminación en México, él respondió que nuestro país se divide en dos grandes grupos: quienes ya experimentan la discriminación el día de hoy y quienes la van a experimentar en un futuro cercano.



Un problema que se acumula

En efecto, la exclusión y la desigualdad se van acumulando sobre generaciones de personas y sus familias, traspasando tiempos y geografías de manera casi imperceptible. ¿Por qué esto es así? Quizá la razón fundamental sea que el contagio de los prejuicios y estigmas ocurre a través de un medio que utilizamos cotidianamente para expresarnos y comunicarnos, es decir, el lenguaje.

Prejuicios y Estigmas

Durante mucho tiempo hemos aprendido a observar a la discapacidad como una enfermedad, a las mujeres como irracionales, a los migrantes como delincuentes, a las personas mayores como incapaces, a las personas de la diversidad sexual como promiscuas o a la niñez como imposibilitada de tomar decisiones.

Expresiones discriminatorias

De manera cotidiana expresamos estos prejuicios y estigmas a través de palabras que se articulan en expresiones discriminatorias, en discursos que incitan a la violencia y en narrativas que naturalizan el odio hacia quienes son diferentes. Luego esas palabras, de tanto repetirse, acaban pareciéndonos inofensivas y neutrales.

El daño que provoca la discriminación

La discriminación tiene un carácter estructural porque condiciona el lugar de las personas en la sociedad de manera previa a su nacimiento y porque dificulta los esfuerzos individuales por superar esa desigualdad. Esta discriminación estructural es producto del encadenamiento de tres elementos, a saber, los prejuicios y estigmas, las prácticas de exclusión y las brechas de desigualdad.

Consecuencias de los prejuicios

Los prejuicios acerca de la inutilidad de las personas con discapacidad para el trabajo generan falta de condiciones dignas y seguras para que ellas se incorporen a la vida productiva, lo que a su vez tiene como consecuencia que ellas y sus familias enfrenten mayores obstáculos para acceder a la salud, la educación y la seguridad social que las personas sin discapacidad.

El papel del lenguaje

Si nos preguntamos cómo es que un chiste o expresión misógina, racista, homófoba, xenófoba o clasista se materializa en afectaciones como éstas a la calidad de vida de ciertas personas, la respuesta es que el lenguaje se convierte en el medio que vuelve tangible como discriminación aquellos prejuicios y estigmas que resultan inmateriales. Por ello debemos ser conscientes del poder de las palabras para crear y recrear la discriminación, también de que tienen la capacidad para contribuir a la igualdad.

Lenguaje incluyente

El lenguaje incluyente es lo opuesto del lenguaje discriminatorio: es un medio para visibilizar la diversidad que somos, para hacerlo desde el respeto hacia las otras personas que tienen los mismos derechos que una o uno y para empezar a corregir, simbólicamente, los privilegios y subordinaciones que son reales.

Inclusión

A través del lenguaje incluyente expresamos nuestras ideas acerca del valor igual de hombres y mujeres, de personas con y sin discapacidad, de todas las familias y quienes las integran, de todas las lenguas, nacionalidades, culturas, religiones, entre otras formas de ser y existir en el mundo.

Un mundo donde quepan muchos mundos

Utilizarlo es una forma de imaginar individualmente un mundo donde quepan muchos mundos y es, a largo plazo, una manera colectiva de habituarnos a que nadie se debe quedar atrás en el acceso a las oportunidades ni fuera del ejercicio de sus derechos.

A LIBRO ABIERTO

Miguel León Portilla

A un año de su partida lo recordamos con esta selección de lecturas.

Tiempo de lectura: 4 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella

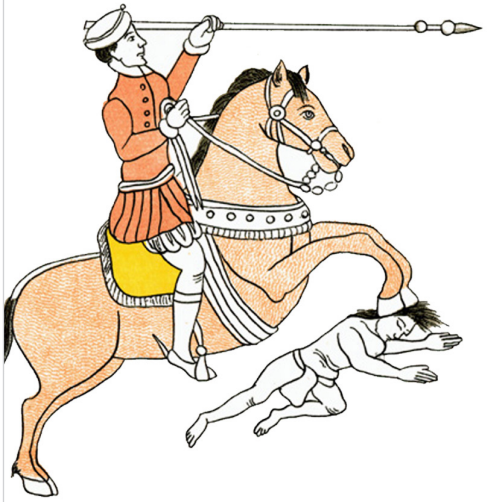
En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Historiador, lingüista, filósofo, profesor e investigador en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Miguel León Portilla nació en la Ciudad de México en 1926 y murió el primero de octubre de 2019. Fue un estudioso de la filosofía y cultura náhuatl.

Gracias a su intensa trayectoria académica fue nombrado Doctor Honoris Causa por la UNAM, de la cual es egresado, la Universidad Autónoma Metropolitana, la Universidad de Alcalá de Henares, la Complutense de Madrid, la Universidad de Sevilla, entre muchas otras universidades de alta excelencia académica en América y Europa.

Entre otras muchas distinciones que le fueron otorgadas, destacan el Premio Nacional de Ciencias Sociales y Humanidades del Gobierno Federal mexicano, la Medalla Belisario Domínguez entregada por el Senado de la República, el Premio Menéndez Pelayo por la Universidad de Santander y el premio Bartolomé de las Casas del gobierno español.



Visión de los vencidos. Relaciones indígenas de la Conquista
Miguel León Portilla
314 páginas, tamaño 10 x 18 cm, rústico, **Colección Biblioteca del Estudiante Universitario**
Universidad Nacional Autónoma de México, vigésima novena edición; décima tercera reimpresión, 2020.
ISBN 978-970-32-4469-0
Precio de Venta en librerías del FCE: **$105.00**

Los antiguos mexicanos a través de sus crónicas y cantares
Miguel León Portilla
320 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, octava edición; primera reimpresión, 2016
ISBN 978-607-16-2828-2
Precio de Venta: **$127.50**

VISIÓN DE LOS VENCIDOS

Quizá su obra más estudiada y traducida, se trata de un trabajo capital para la historiografía mexicana. Aquí el Dr. León Portilla reúne los textos náhuatl traducidos por su profesor y mentor el Dr. Ángel María Garibay y nos da la visión de los pueblos conquistados y la ruina final del mundo azteca a través de las crónicas de Tenochtitlán, Texcoco, Tlaxcala y Tlatelolco.

LOS ANTIGUOS MEXICANOS A TRAVÉS DE SUS CRÓNICAS Y CANTARES

Aquí nos adentra en la historia y el pensamiento náhuatl a la vez que nos acerca al quehacer del artesano, a la vida cotidiana, a las enseñanzas del padre al hijo y de la madre a la hija; nos deja, pues, labrados con sus propias palabras la imagen y el rostro de un pueblo.

Tonantzin Guadalupe. Pensamiento náhuatl y mensaje cristiano en el Nican Mopohua
Miguel León Portilla
208 páginas, tamaño 14 x 21 cm, rústico, **Colección Antropología**
Fondo de Cultura Económica, Primera edición, 2000; séptima reimpresión, 2020
ISBN 978-968-16-6209-7
Precio de Venta: **$119.00**

TONANTZIN GUADALUPE

Es un libro sobre el pensamiento náhuatl y el mensaje cristiano en el ***Nican mopohua***, texto indígena esencial de la poesía y filosofía de nuestros pueblos originarios. Este sencillo y explicativo trabajo da luz sobre las polémicas entre creyentes guadalupanos y antiaparicionistas, y nos acerca a Tonantzin, que significa Nuestra Madre.

Literaturas indígenas de México
Miguel León Portilla
368 páginas, tamaño 16 x 23 cm, rústico, **Colección Antropología**
Fondo de Cultura Económica, Primera edición, 1992; séptima reimpresión, 2013
ISBN 978-968-16-3877-1
Precio de Venta: **$142.80**

LITERATURAS INDÍGENAS DE MÉXICO

Durante la época prehispánica, e incluso hasta nuestros días, la producción literaria de los pueblos indígenas fue vastísima. En cantos, plegarias, códices, estas expresiones lograron trascender su tiempo y permanecen como testimonios de la visión del mundo, las creencias y la sensibilidad de los antiguos pueblos del México indígena.

Humanistas de Mesoamérica
Miguel León Portilla
208 páginas, tamaño 14 x 21 cm, rústico, **Colección Antropología**
Fondo de Cultura Económica, Segunda edición, 2007
ISBN 978-607-16-5384-0
Precio de Venta: **$182.75**

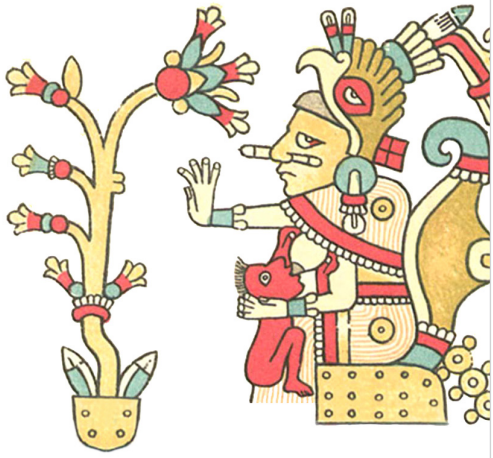
HUMANISTAS DE MESOAMÉRICA

Este libro rinde homenaje a aquellos que han dedicado gran parte de su vida a la consolidación e investigación sobre esta vasta región y la civilización que se desarrolló en ella como fruto del sincretismo cultural. El Dr. León Portilla nos da una visión de los hombres y mujeres que nos enseñaron a conocer nuestra historia precolombina.

El destino de la palabra
Miguel León Portilla
406 páginas, tamaño 14 x 21 cm, rústico, **Colección Antropología**
Fondo de Cultura Económica, Primera edición, 1996; sexta reimpresión, 2018
ISBN 978-607-16-1396-7
Precio de Venta**: $127.50**

EL DESTINO DE LA PALABRA

El propósito de esta obra es analizar y valorar el largo proceso que marcó el camino que habría de seguir la palabra indígena una vez consumada la conquista de México. Aquí se muestra cuál fue el verdadero destino de la oralidad prehispánica y hasta qué punto su valor y su belleza perduran hasta nuestros días.



REPORTE ESPECIAL

EL CASO INTERJET

Desde hace varios meses ocupa el primer lugar en el número de quejas contra aerolíneas en el país.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

Además de los problemas que la aerolínea Interjet enfrenta en su operación, ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) tiene 3368 quejas, del 1 de enero del 2019 al 31 de octubre del 2020.
Entre los principales motivos de reclamación podemos mencionar:

a **35.27%** Cancelación de vuelo

b **18.70%** Daño o extravío de equipaje

c **12.70%** Retraso de vuelo

La principal reclamación contra Interjet ha sido por la cancelación de vuelos.

Avances

Al día de hoy han sido concluidas 2348 quejas, mientras 1020 siguen en trámite.

De las primeras, durante el periodo ya mencionado, se han conciliado 1443 en favor de los consumidores, además de que se han recuperado 9.4 millones de pesos.

AÑO	Monto Reclamado	Monto Recuperado
2019	$ 6,094,479.87	$ 7,096,001.09
2020	$ 2,384,164.47	$ 2,307,323.92
TOTAL	$ 8,478,644.33	$ 9,403,325.00

Por otro lado, bajo el programa Conciliaexprés, se han realizado 2340 conciliaciones exprés logrando llegar a un acuerdo en 1887 asuntos y recuperar 9.1 millones de pesos en favor de los consumidores.

Acción colectiva

Además de las quejas, en el 2018 la Profeco presentó una demanda de acción colectiva en contra de la aerolínea por inconformidades de los consumidores, a partir del 2014 y hasta la fecha en que se resuelva el juicio, por motivos como:

a) Cancelación de vuelos de manera intempestiva y por causas imputables a la aerolínea.

b) Pérdida y demora de vuelos.

c) Cambios de itinerarios de forma unilateral y sin previo aviso.

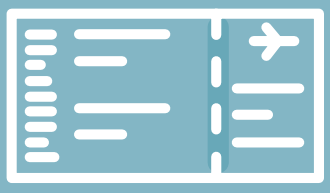
d) Pérdidas de conexión a vuelos internacionales como consecuencia de las demoras de los vuelos.

e) No respetar tarifas de precios ofrecidas originalmente.

A la fecha se han recibido 186 consentimientos de consumidores que solicitan su adhesión a la acción colectiva en contra de Interjet, por lo que ya suman un total de 347 afectados.

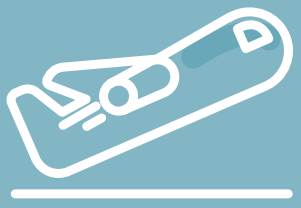
¿Qué opciones tienen los consumidores?

Cuando las cancelaciones sean atribuibles de manera exclusiva a la aerolínea, el pasajero puede elegir alguna de estas opciones además de una indemnización no menor al 25% del precio del boleto de la parte no realizada del viaje, en los casos de los incisos a) y c):



a) Reintegrarle el precio del boleto o la proporción que corresponda a la parte no realizada del viaje.

b) Ofrecerle, con todos los medios a su alcance, transporte sustituto en el primer vuelo disponible y proporcionarle, como mínimo y sin cargo, acceso a llamadas telefónicas y envío de correos electrónicos, alimentos de conformidad con el tiempo de espera que medie hasta el embarque en otro vuelo, alojamiento en hotel del aeropuerto o de la ciudad cuando se requiera pernoctar y, en este último caso, transporte terrestre desde y hacia el aeropuerto.



c) Transportarlo en la fecha posterior que convenga al mismo pasajero hacia el destino respecto del cual haya sido cancelado el vuelo.

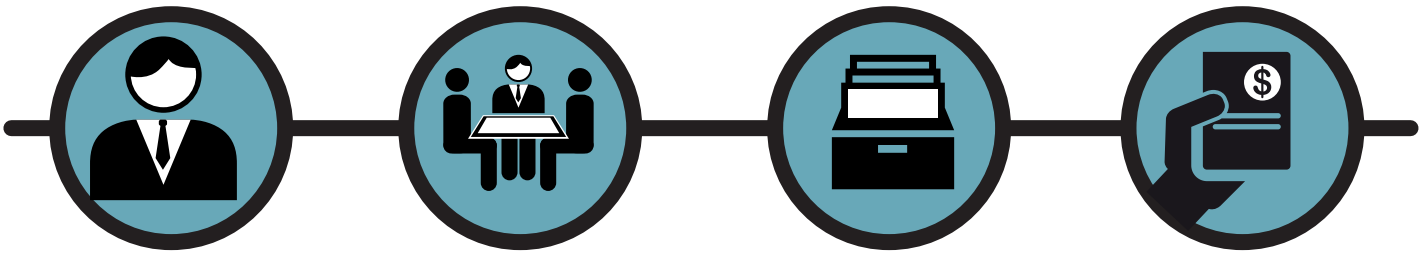
Las cosas no han resultado como se esperaba

Si bien Interjet ha ofrecido como medio de conciliación, en mayor medida, el otorgamiento de vouchers electrónicos que permiten a los consumidores adquirir una nueva reservación en cualquier ruta y tarifa pública disponible al momento del canje por el monto total de la reservación con vigencia de un año a partir de su emisión, muchos consumidores se han visto impedidos de hacer uso de ellos, pues los vuelos que han llegado a adquirir nuevamente son cancelados unilateralmente por la aerolínea.

REPORTE ESPECIAL

INTERJET DEBE REPARAR LOS DAÑOS Y PERJUICIOS OCASIONADOS A LOS CONSUMIDORES

Requerimiento de información



Profeco realizó un requerimiento a dicha compañía para que informara y acreditara sobre los mecanismos para proteger los derechos de los consumidores.

La aerolínea informó, respecto de los vuelos que sufrieron ajustes en su programación, haber realizado devoluciones a través de un comprobante electrónico (voucher), que –dijo– se entrega a los consumidores por el mismo importe ya cubierto.

Sin embargo, el proveedor no aportó evidencia documental que permitiera advertir que estuviera en condiciones de cumplir sus compromisos.

Aunado a lo anterior, y por otros motivos, se le impusieron dos multas medidas de apremio por $40,000.00, mismas que se encuentran en trámite de cobro

Interjet no brinda certeza, equidad ni seguridad jurídica a los consumidores.

Demanda contra Interjet

La demanda promovida por la Profeco fue admitida el 9 de abril de 2019 por el Juzgado Noveno de Distrito en Materia Civil en la Ciudad de México. En ella se solicita a Interjet:

Se abstenga de cobrar penalizaciones de la totalidad o cien por ciento (100%) del costo del boleto adquirido al pasajero de transporte aéreo por pérdida de vuelo; en consecuencia, se le reembolse el boleto no utilizado por pérdida de vuelo imputable al pasajero.

Se abstenga de generar cargo adicional por el cambio del nombre de pasajero y/o por el cambio de horario de vuelo para el mismo día.

Sea flexible en los cambios de vuelo en beneficio de los pasajeros sin costo alguno.

Se abstenga de condicionar al pasajero a que cualquier irregularidad del equipaje, o referente al mismo, deba ser reclamada por el consumidor antes de abandonar el aeropuerto correspondiente.

Erradique la práctica abusiva que, sin justificación alguna, realiza respecto a cambios de horarios de los itinerarios de los vuelos nacionales e internacionales.

Erradique la práctica de la demora de vuelos nacionales e internacionales, imputable a la aerolínea.

Pague las cantidades ciertas y en dinero por concepto de reembolso a los consumidores que resintieron la cancelación de sus vuelos nacionales o internacionales, pérdida de la conexión o interconexión a otra aerolínea, por causas imputables a la demandada, que será el costo total del boleto más el 25% (veinticinco por ciento) adicional como indemnización mínima, de conformidad con los artículos 1° de la Ley Federal de Protección al Consumidor y 52 de la Ley de Aviación Civil.

Pague las cantidades ciertas y en dinero, a manera de reembolso, a cada uno de los pasajeros que tengan a su favor, un derecho por daño al equipaje.

Que en la pérdida de vuelo por causas imputables al consumidor pasajero, las sanciones impuestas por Interjet son consideradas cobros indebidos, por lo que tendrá que restituirlas al consumidor.

Un largo camino

A pesar de las reuniones que la Profeco sostuvo con los representantes legales de Interjet y de otorgársele a la aerolínea extensiones de plazos para cumplir con lo que se le solicitó, no se obtuvieron los resultados esperados.

Por lo anterior, el 5 de noviembre de este año, la Profeco solicitó al Juzgado diera por terminada la etapa previa y de conciliación al no haber llegado a un acuerdo entre las partes.

A pesar de que la autoridad judicial requirió a Interjet para que manifestara si deseaba continuar las pláticas conciliatorias, la aerolínea no realizó pronunciamiento alguno, por lo que el juicio dio paso a la etapa probatoria.

Aquellos consumidores que deseen sumarse a la acción colectiva contra INTERJET deberán ingresar a http://acolectivas.profeco.gob.mx/, llamar al teléfono 55 5625 6700, extensiones 11292, 11357, 11122 y 11948; o enviar un correo electrónico a: acolectivas@profeco.gob.mx

REPORTE ESPECIAL

ALERTA

ATENCIÓN:

La Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) informa sobre la ALERTA respecto del servicio de transporte aéreo de pasajeros de la proveedora ABC AEROLÍNEAS, S.A. DE C.V. (INTERJET), quien comercializa sus servicios a través de su página electrónica https://www.interjet.com/es-mx, pues de acuerdo a lo informado por el propio proveedor, sus oficinas se encuentran cerradas temporalmente hasta nuevo aviso.

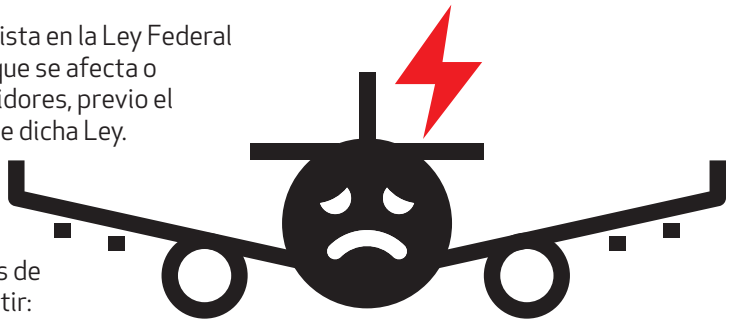
Se recomienda a la población consumidora, informarse y valorar el riesgo de establecer relaciones comerciales con la proveedora ABC AEROLÍNEAS, S.A. DE C.V. (INTERJET), ya que a partir del comportamiento comercial mostrado por el proveedor y de la situación operativa de la empresa, identificada con motivo de diversos requerimientos de información formulados por esta Procuraduría, ha sido posible advertir una reducción significativa de su flota aérea, la suspensión de rutas, cancelaciones recurrentes de sus vuelos, otorgamiento de miles de vouchers que los consumidores no han podido hacer efectivos por nuevas cancelaciones, el incumplimiento en el pago de indemnizaciones correspondientes al 25% del precio del boleto y la falta de liquidez para mantener una mínima capacidad operativa respecto del pago de combustible, esta Autoridad considera que existen elementos suficientes para advertir el riesgo inminente de afectación a la economía de una colectividad de consumidores.

Lo anterior, vistas las constancias que integran la carpeta abierta en contra de la proveedora de referencia y derivado del resolutivo SEGUNDO de la resolución de fecha veintiséis de noviembre de dos mil veinte contenida en el oficio número PFC/SPS/174/2020, y con fundamento en los artículos 14, 16 y 28, tercer párrafo de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 1, párrafos primero, segundo y tercero fracciones I, III, IV, V, VI, VII, VIII y IX, 2, 6, 20, 21, 22, 24 fracciones I, II, III, XIX, XX, XXI, XXIII y XXVII, 25 Bis, primer párrafo, fracción VII y segundo párrafo, y 104 fracción VI de la Ley Federal de Protección al Consumidor; 1, 16, 18, 19, 20, 70, 71, 73, 74 y 75 del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor, 1, 2, 3, 4, fracción II y antepenúltimo párrafo, 10, fracciones VIII, XVI, XVII, XVIII y XIX, 11, fracciones II, III y IV y 12, fracciones I y XII del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor.

La Procuraduría seguirá atenta al cumplimiento de las obligaciones de la proveedora, por lo que pone a disposición de los consumidores el Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 en la Ciudad de México y zona metropolitana, y 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país, para atender quejas y brindar asesoría. Así mismo se indica que el domicilio de esta Procuraduría se encuentra ubicada avenida José Vasconcelos número 208, piso 12, colonia Condesa, demarcación territorial Cuauhtémoc, código postal 06140, Ciudad de México, en días y horas hábiles.

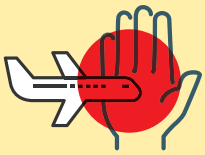
ALERTA INTERJET

La alerta a los consumidores es una medida precautoria prevista en la Ley Federal de Protección al Consumidor, y se emite cuando se advierte que se afecta o se puede afectar la economía de una colectividad de consumidores, previo el desahogo del procedimiento que contempla el Reglamento de dicha Ley.



En este sentido, a partir del comportamiento comercial mostrado por INTERJET y de la situación operativa de la empresa, identificada con motivo de diversos requerimientos de información formulados por la Profeco, ha sido posible advertir:

Una reducción significativa de su flota aérea.



Cancelaciones recurrentes de sus vuelos.

La suspensión de rutas.

Otorgamiento de vouchers que los consumidores no han podido hace efectivos por nuevas cancelaciones.

Incumplimiento para realizar reembolsos en la misma forma de pago utilizada por los consumidores, así como para cubrir la indemnización del 25% prevista en la Ley de Aviación Civil por las cancelaciones imputables a la aerolínea.

Falta de liquidez para mantener una mínima capacidad operativa, por ejemplo, para el pago del combustible de las aeronaves) e, inclusive, una aceptación expresa de que el Servicio de Administración Tributaria (SAT) ha intervenido su caja para garantizar el cumplimiento de obligaciones fiscales.

Por las razones anteriores, esta Autoridad considera que existen suficientes elementos para emitir una Alerta en la que se advierta a los consumidores a informarse y valorar el riesgo de establecer relaciones comerciales con INTERJET, ya que debido a su situación actual, se deduce la imposibilidad para hacer frente a sus obligaciones con los pasajeros, lo que puede traducirse en una afectación a la economía de una colectividad de consumidores.

EN NÚMEROS

DENUNCIA A LOS PRODUCTOS MILAGRO

Con tu ayuda podremos terminar con este engaño.

Tiempo de lectura: 1 minuto 45 segundos.

En el mercado existen cientos de Productos Milagro que solo engañan al consumidor. Con tu queja o tu denuncia podemos comenzar un proceso contra ellos.

Participa

Si detectas un producto milagro participa con tu queja o tu denuncia.

Teléfono del Consumidor,

55 5568 8722 y **800 468 8722**, lada sin costo para el interior de la República Mexicana, también disponible en **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/**

WhatsApp: **55 8078 0344**, **55 8078 0488**, **55 8078 0485** y **55 8078 0484**

@Profeco
@AtencionProfeco

Facebook/Profeco Oficial

Si consideras que algún producto presenta publicidad engañosa, envía tu denuncia a: **denunciapublicitaria@profeco.gob.mx**

Consultas

En los últimos dos años solamente tuvimos 11 consultadas al Teléfono del Consumidor relacionadas con estos productos[1]:

Consultas	Consultas
6	5
2019	2020

[1] Fuente: Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP)

30

Denuncias formales

En el mismo periodo de tiempo contra ellos.

¿Has visto productos con estos sellos?

Se encuentran en alimentos y bebidas con azúcares, grasas o sal añadidos e **indican si el producto tiene cantidades excesivas** de ingredientes críticos para tu salud.

#EtiquetadoParaLaSalud

GOBIERNO DE MÉXICO | GISAMAC Grupo Intersectorial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad | SALUD Secretaría de Salud | Instituto Nacional de Salud Pública

ALERTAS:

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud, o integridad física.

Atención | Precaución | Peligro

interjet

ALERTA A LOS CONSUMIDORES

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) informa sobre la ALERTA respecto del servicio de transporte aéreo de pasajeros de la proveedora ABC AEROLÍNEAS, S.A. DE C.V. (INTERJET), quien comercializa sus servicios a través de su página electrónica https://www.interjet.com/es-mx, pues de acuerdo a lo informado por el propio proveedor, sus oficinas se encuentran cerradas temporalmente hasta nuevo aviso.

ATENCIÓN:

Se recomienda a la población consumidora, informarse y valorar el riesgo de establecer relaciones comerciales con la proveedora ABC AEROLÍNEAS, S.A. DE C.V. (INTERJET), ya que a partir del comportamiento comercial mostrado por el proveedor y de la situación operativa de la empresa, identificada con motivo de diversos requerimientos de información formulados por esta Procuraduría, ha sido posible advertir una reducción significativa de su flota aérea, la suspensión de rutas, cancelaciones recurrentes de sus vuelos, otorgamiento de miles de vouchers que los consumidores no han podido hacer efectivos por nuevas cancelaciones, el incumplimiento en el pago de indemnizaciones correspondientes al 25% del precio del boleto y la falta de liquidez para mantener una mínima capacidad operativa respecto del pago de combustible, esta Autoridad considera que existen elementos suficientes para advertir el riesgo inminente de afectación a la economía de una colectividad de consumidores.

Lo anterior, vistas las constancias que integran la carpeta abierta en contra de la proveedora de referencia y derivado del resolutivo SEGUNDO de la resolución de fecha veintiséis de noviembre de dos mil veinte contenida en el oficio número PFC/SPS/174/2020, y con fundamento en los artículos 14, 16 y 28, tercer párrafo de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 1, párrafos primero, segundo y tercero fracciones I, III, IV, V, VI, VII, VIII y IX, 2, 6, 20, 21, 22, 24 fracciones I, II, III, XIX, XX, XXI, XXIII y XXVII, 25 Bis, primer párrafo, fracción VII y segundo párrafo, y 104 fracción VI de la Ley Federal de Protección al Consumidor; 1, 16, 18, 19, 20, 70, 71, 73, 74 y 75 del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor, 1, 2, 3, 4, fracción II y antepenúltimo párrafo, 10, fracciones VIII, XVI, XVII, XVIII y XIX, 11, fracciones II, III y IV y 12, fracciones I y XII del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor.

La Procuraduría seguirá atenta al cumplimiento de las obligaciones de la proveedora, por lo que pone a disposición de los consumidores el Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 en la Ciudad de México y zona metropolitana, y 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país, para atender quejas y brindar asesoría. Así mismo se indica que el domicilio de esta Procuraduría se encuentra ubicada avenida José Vasconcelos número 208, piso 12, colonia Condesa, demarcación territorial Cuauhtémoc, código postal 06140, Ciudad de México, en días y horas hábiles.